

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN
PUTRI AL-HIKMAH PEDURUNGAN LOR SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi



Oleh:

SITI ZAMROTUN
4103041

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2008**

**PENGARUH INTENSITAS PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN
PUTRI AL-HIKMAH PEDURUNGAN LOR SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Tasawuf Psikoterapi

Oleh:

SITI ZAMROTUN
4103041

Semarang, Januari 2008

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

(Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, M.A)
NIP. 150198822

(Ahmad Musyafiq, M.Ag)
NIP. 150290934

PENGESAHAN

Skripsi saudara : Ni'matul Alifah, Nomor Induk Mahasiswa : 4103037 dengan judul : “Konsep Remaja Tuna Daksa Usia 15-18 Tahun {Studi Analisis di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Surakarta}” telah dimunaqosyahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang, pada tanggal :

2008

dan dapat diterima serta disyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin.

Ketua Sidang

(DR. H. Yusuf Suyono, M.A)
NIP. 150 203 668

Pembimbing

Penguji I

(Muhtarom, M.Ag)
NIP. 150 279 716

(Drs. Zainul Arifin, M.A)
NIP. 150 263 041
Penguji II

Sekretaris Sidang

(Drs. H. Ridin Sofwan, M.Pd)
NIP. 150 178 371

(Muhtarom, M.Ag)
NIP. 150 279 716

MOTTO

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ كُلُّ اِثْنَيْنِ وَحَمِيسٍ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

“Amal kita di kemukakan kepada Allah pada tiap” hari
Senin dan Kamis karena itu aku suka di kemukakan amal-
amalku (pada tiap-tiap Senin dan Kamis), pada saat aku
berpuasa.”

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan teruntuk.....

- ♥ Ayahanda (Ahmad Thoha Muhadi (alm)) dan Ibunda (Ruqoyah), karya ini adalah wujud kasih dan sayang yang aku terima. Semoga karya ini menjadi batu pertama bangunan kebahagiaan yang akan kupersembahkan.
- ♥ Kakak-kakak dan adik-adikku; semoga karya ini menjadi sampan yang akan membawaku kembali berlabuh di dermaga keindahan keluarga.
- ♥ Fakultas (Ushuluddin)ku tercinta, semoga karya ini menjadi bukti cintaku kepadamu dan bukan menjadi lambang perpisahan engkau dan aku.
- ♥ Bangsa Indonesia, karya ini akan menjadi batu loncatan bagiku untuk lebih mengenalimu.

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri, dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, Januari 2008

Siti Zamrotun
4103041

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamin penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang”, tanpa halangan yang berarti.

Shalawat serta salam penulis limpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta para keluarga dan sahabatnya.

Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, pada kesempatan ini penulis hendak mengucapkan ungkapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua penulis yang telah memberikan dan mencurahkan segala kemampuannya untuk memenuhi keinginan penulis untuk tetap bersekolah. Tanpa mereka mungkin karya ini tidak akan pernah ada.
2. Prof. Dr. H. Abdul Jamil, M.A, selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang
3. Dr. H. Abdul Muhaya, M.A, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang
4. Bapak Prof. Dr. Amin Syukur, M.A selaku Pembimbing I dan Bapak Ahmad Musyafiq, M.Ag selaku Pembimbing II yang telah merelakan waktu, tenaga, dan pikirannya guna mendampingi dan menjadi teman diskusi penulis.
5. Para Dosen Pengajar, terima kasih atas seluruh ilmu yang telah penulis terima yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ketua Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Institut bersama staff, yang telah memberikan kemudahan kepada penulis untuk memanfaatkan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi.

7. Seluruh temanku dan seluruh pihak yang tidak mungkin penulis sebut dan tulis satu persatu, terima kasih atas segala bantuan dan peran sertanya yang telah diberikan kepada penulis.

Selain ungkapan terima kasih, penulis juga menghaturkan ribuan maaf apabila selama ini penulis telah memberikan keluhan kesah dan segala permasalahan kepada seluruh pihak.

Tiada yang dapat penulis berikan selain do'a semoga semua amal dan jasa baik dari semua pihak tersebut di atas dicatat oleh Allah SWT sebagai amal sholeh dan semoga mendapat pahala dan balasan yang setimpal serta berlipat ganda dari-Nya.

Harapan penulis semoga skripsi yang sifatnya sederhana ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan segenap pembaca pada umumnya. Terlebih lagi semoga merupakan sumbangsih bagi almamater dengan penuh siraman rahmat dan ridlo Allah SWT. Amin.

Semarang, Januari 2008

Siti Zamrotun
4103041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAKSI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian Skripsi.....	7
E. Telaah Pustaka.....	8
F. Metode Penelitian Skripsi.....	9
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II PUASA SUNNAH SENIN DAN KAMIS DAN KECERDASAN EMOSIONAL	
A. Puasa Sunnah Senin dan Kamis.....	15
1. Pengertian Puasa Sunnah Senin dan Kamis	15
2. Kandungan Puasa Sunnah Senin dan Kamis	18
3. Tujuan dan Manfaat Puasa	19
B. Kecerdasan Emosional	22
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	22
2. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional	24
3. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional.....	30

BAB III PELAKSANAAN PUASA DAN KAMIS SANTRI PEDURUNGAN LOR SEMARANG	
A. Sejarah Berdiri dan Perkembangan Pondok Pesantren Al-Hikmah	32
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah	32
2. Letak Geografis	33
B. Kondisi Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang	34
1. Sarana dan Prasarana Pesantren	34
2. Kegiatan Keseharian Santri	35
3. Kegiatan Ketrampilan.....	36
C. Pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang	36
D. Deskripsi Kecerdasan Emosional Santri Putri Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis	39
 BAB IV PENGARUH PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-HIKMAH PEDURUNGAN LOR SEMARANG	
A. Pengamalan Puasa Senin dan Kamis Santri Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang....	47
B. Pengaruh Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang	48
C. Cara Santri Mengatasi Hambatan dalam Puasa Senin dan Kamis.....	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Saran-saran	61

DAFTAR PUSTAKA

BIODATA PENULIS

ABSTRAKSI

Penelitian ini dilakukan oleh Siti Zamrotun (4103041) dan berjudul Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa Senin Kamis terhadap kecerdasan emosional santri putri di pondok pesantren al-Hikmah Pedurungan Semarang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang pengumpulan datanya menggunakan teknik wawancara, dokumentasi, dan observasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan metode deskripsi kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwasanya puasa Senin Kamis yang dilaksanakan oleh santri putri merupakan kegiatan yang dilakukan atas dasar keinginan sendiri dan bukan merupakan program pondok. Akan tetapi dalam pelaksanaannya, pondok pesantren memberikan dukungan berupa penyediaan makanan berbuka sebagai konsekuensi dari ketidakikutsertaan santri dalam kegiatan makan sore. Meskipun bukan merupakan program pondok, para santri sangat termotivasi untuk melaksanakan puasa Senin Kamis. Hal ini dikarenakan awal mula mereka berpuasa adalah untuk mengantisipasi kebutuhan ekonomi serta untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT sekaligus memperbaiki moralitas.

Melalui analisis yang dilakukan penulis didapatkan bahwasanya pelaksanaan puasa Senin Kamis memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional para santri putri Pondok Pesantren al-Hikmah Pedurungan Semarang. Pengaruh tersebut disebabkan oleh adanya unsur-unsur syari'at yang berkaitan dengan larangan yang harus dihindari oleh orang yang berpuasa. Larangan-larangan tersebut, menurut penulis, telah mampu membangun dan membentuk aspek-aspek kecerdasan emosional yang meliputi aspek kesadaran diri, aspek motivasi, dan aspek ketrampilan sosial. Selain faktor syari'at, keberhasilan tersebut juga tidak lepas dari adanya unsur "keistimewaan" yang terdapat pada hari Senin dan Kamis, di mana pada kedua hari tersebut amal perbuatan manusia diangkat oleh Allah, sehingga manakala amal perbuatan diangkat ketika seseorang dalam keadaan beribadah, maka secara tidak langsung Allah akan memberikan kelebihan kepada keimanan seseorang tersebut melalui ketenangan jiwanya (ar-Ra'du : 28). Keistimewaan lainnya adalah hari Senin merupakan hari turunnya "hidayah" bagi kehidupan manusia, yakni melalui lahirnya Nabi Muhammad dan turunnya al-Qur'an, oleh karenanya apabila manusia banyak beribadah pada hari Senin maka akan lebih terbuka baginya untuk menerima hidayah tersebut.

Dengan demikian, pelaksanaan Puasa Senin Kamis akan sangat membantu dalam membentuk kecerdasan emosional karena didukung dengan adanya larangan puasa yang berhubungan dengan unsur kecerdasan emosional sekaligus karena jaminan turunnya hidayah pada hari Senin.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Puasa adalah kondisi yang sangat luar biasa. Ia menuntut kita untuk jujur dengan diri kita sendiri. Ketika bergaul dengan masyarakat, diri kita dibimbing untuk memperbaiki kekhilafan dan kekurangan yang ada.

Selain itu, puasa merupakan salah satu wahana pendidikan dan pelatihan untuk teguh pendirian dan tahan godaan. Kewajiban puasa sudah jelas, begitu juga dengan syarat-syaratnya. Cakupannya pun sudah jelas. Menaati semua hal yang terkait dengan ibadah ini merupakan esensi dari puasa itu sendiri.¹

Puasa yang disunahkan itu ditekankan pada hari-hari yang utama. Sedangkan keutamaan hari itu sebagian ada yang dihubungkan dalam masa setahun dan sebagian lagi ada yang terdapat di tiap bulan. Yang dihubungkan dengan waktu tahunannya, yaitu hari Arafah, hari Asyura, sepuluh hari pertama bulan Dzulhijah, sepuluh hari pertama bulan Muharam dan seterusnya.²

Di antara hari-hari selain di atas, hari-hari yang disunahkan berpuasa adalah hari Senin dan Kamis. Nabi Saw. Bersungguh-sungguh mengerjakan puasa dua hari itu sebagaimana diriwayatkan Aisyah dan Usman bin Zaid r.a.

Usman bin Zaid pernah bertanya kepada Nabi Saw. Tentang keutamaan puasa Senin dan Kamis, maka beliau menjawab :

ذَلِكَ يَوْمَانِ تَعْرَضُ فِيهِمَا الْأَعْمَالُ عَلَى رَبِّ الْعَالَمِينَ وَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَلَيَّ وَأَنَا صَائِمٌ.

¹ Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Hikmah, 2004), hlm. 35.

² Al-Ghozali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta: Mizan, 1994), hlm. 85.

Artinya : “Adalah dua hari yang pada waktu itu diangkatlah segenap amal ke (hadapan) Rabbul Alamin, dan saya ingin sekali agar amalku diangkat, dalam keadaan saya berpuasa”. (HR. Abu Daud)³

Ditinjau dari segi kejiwaan (psikologi), hikmah puasa yang terpenting ialah membentuk watak untuk patuh dan disiplin terhadap suatu peraturan. Orang yang melakukan puasa berusaha untuk mengendalikan diri serta mematuhi peraturan, yaitu peraturan yang melarang untuk makan, minum, dan melakukan hubungan seks yang sah, dalam jangka waktu tertentu. Ia mematuhi peraturan itu tanpa perasaan takut sedikit pun kepada sanksi hukuman. Tetapi betul-betul karena kepatuhan dan kecintaan. Singkatnya hikmah puasa yang terutama ditinjau dari segi psikologi ialah mengendalikan diri (*self-discipline*). *Selh-discipline* terhadap suatu peraturan adalah sikap mental yang tinggi.⁴

Pikiran adalah tindakan mental. Sehat pikiran berarti sehat pula mental seseorang. Secara umum para psikolog mendefinisikan kesehatan jiwa, sebagai kematangan emosional dan sosial. Menurut mereka kesehatan jiwa amat tergantung pada kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, mampu mengemban tanggung jawab kehidupan dan menghadapi semua permasalahan hidup secara realistis. Kemampuan inilah yang menentukan tingkat kebahagiaan dan kebermaknaan hidup.

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) mendefinisikan bahwa kesehatan jiwa adalah “Proses adaptasi individu dengan dirinya dan lingkungan secara umum dengan batas maksimal kesuksesan, rela, lapang dan perilaku sosial yang sehat serta kemampuan menghadapi dan menerima kenyataan-kenyataan hidup”.⁵

Bila kita renungkan dengan seksama, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah pengendalian diri (*self control*).

³ Yusuf Qordhowi, *Fiqh Puasa*, (Surakarta: Era Intermedia, 2000), hlm. 29

⁴ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hlm. 207.

⁵ M. Utsman an-Najati, terj. Irfan Salim SE, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, (Jakarta: Hikmah, 2002), hlm. 1.

Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian pada diri seorang tergantung, maka akan timbul berbagai reaksi *patologik* (kelainan) baik dalam alam pikir, alam perasaan dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang ditimbulkan tidak saja menimbulkan keluhan subjektif pada dirinya, tetapi juga dapat mengganggu lingkungannya dan juga orang lain.⁶

Islam adalah agama fitrah. Islam tidak mengingkari pentingnya kebutuhan fisiologis alamiah manusia yang bersifat fitrah. Islam hanya menekankan pentingnya mengontrol dan mengendalikan emosi berlebihan. Baik emosi yang berhubungan dengan kebutuhan fisiologis maupun emosi religius. Kesadaran ini diawali dengan pengenalan mengenai halal dan haram sebuah tindakan. Setelah kesadaran ini tercapai, maka sikap hati-hati waspada dalam tindakan sangat dianjurkan. Kewaspadaan ini disebut Rasulullah Saw sebagai sikap “takwa”.⁷

Dalam konteks kecenderungan manusia, perilaku baik dan buruk seseorang terdapat setidaknya dua faktor yang mempengaruhi, yakni faktor yang bersifat internal berupa kemampuan seseorang dalam mengarahkan akal dan mengendalikan hawa nafsunya. Dan faktor eksternal berupa kondisi lingkungan sosial, masyarakat, keluarga dan pergaulan sehari-hari. Kedua faktor ini saling mempengaruhi satu dengan yang lain.⁸

Menurut Dadang Hawari, dalam setiap diri manusia terdapat naluri berupa dorongan-dorongan atau *impuls-impuls agresivitas*. Dan itu bentuknya bermacam-macam, seperti agresivitas dalam arti emosional. Contohnya, mengeluarkan kata-kata kotor dan kata-kata yang kadang tanpa kita sadari menyakitkan teman atau lawan bicara kita.

Ditinjau dari segi jasmani (psikologi), berpuasa dapat memelihara dan menjaga kesehatan badan. Sebab menahan diri dari makan dan minum, yang

⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bakti Primayasa, 1996), hlm 458.

⁷ Utsman an-Najati, *op. cit.*, hlm. 57.

⁸ Soejono Sukanto, *Suatu Pengantar Sosiologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1990) hlm. 35.

berarti mengurangi jatah dari waktu yang biasa adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Terlalu banyak makan dan minum bisa mendatangkan penyakit. Semua dokter sepakat bahwa salah satu sumber penyakit ialah perut, pencernaan, usus dan lain-lain. Anggota badan bagian dalam agar bekerja ketika orang sedang makan. Malah ada beberapa jenis penyakit yang pengobatannya harus dengan mengurangi makan, yang dalam istilah kesehatan disebut “Diet”, umpamanya penyakit kencing manis (Diabetes), tekanan darah tinggi, dan lain-lain. Jelasnya hikmah puasa di tinjau dari segi jasmani (psikologi) ialah bisa memelihara dan menjaga kesehatan.⁹

Di samping hal di atas, puasa juga melatih rohani atau jiwa manusia agar menjadi lebih baik. Temuan terakhir dunia kedokteran jiwa membuktikan bahwa puasa dapat meningkatkan derajat perasaan atau *Emotional Quotient* (EQ manusia). Karena secara psikologi manusia tidak hanya diukur atau dinilai dari derajat kecerdasan atau *Intelligence Quotient* (IQ)-nya, tetapi juga diukur dari *Emotional Quotient* (EQ)-nya. EQ berpengaruh dalam pembentukan sifat-sifat seseorang, antara lain: sifat dermawan, santun terhadap fakir miskin, sabar, rela berkorban, kasih sayang dan rasa percaya diri dan meningkatnya daya ingat serta daya nalar seseorang.¹⁰

Pondok pesantren al-Hikmah yang terletak di Pedurungan Lor Semarang mempunyai peranan yang sama seperti pondok pesantren yang ada di Indonesia. Terutama di dalam mengembangkan pendidikan agama beserta ilmu-ilmu yang terkandung di dalamnya. Selain mempunyai peranan yang sama seperti halnya pondok pesantren yang ada di Indonesia. Namun dalam pondok pesantren ini mempunyai kekhususan dan ciri khas yang membedakan dengan pondok pesantren yang lain, yaitu di pondok pesantren ini menampung para santri putri yang ingin belajar menghafal al-Qur'an dan belajar kitab.

Selain hal pokok di atas, pondok pesantren al-Hikmah juga ada kegiatan lain seperti shalat jamaah, shalat malam, *simaan* al-Qur'an setiap Minggu, *dziba'* dan kegiatan individu puasa senin dan Kamis.

⁹ Imam Musbikin, *op. cit.*, hlm. 39.

¹⁰ *Ibid*, hlm. 213.

Melalui puasa inilah santri putri al-Hikmah diharapkan mampu mengendalikan perasaan dan emosi, mampu bertahan ketika menghadapi frustrasi, mampu memotivasi diri sendiri serta dapat mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain. Karena dalam menghadapi kehidupan di pesantren ini tidak selamanya apa yang para santri rencanakan berjalan sesuai dengan keinginannya, akan tetapi kadang kala selalu diwarnai dengan berbagai macam kendala, begitu pun juga halnya dalam keseharian mereka, tidak selamanya sesuatu yang mereka harapkan dapat berjalan sesuai dengan apa yang mereka rencanakan.

Dari latar belakang dan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh intensitas menjalankan puasa senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri putri di pondok pesantren al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang.

B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya salah pengertian dalam memahami maksud judul skripsi “Pengaruh Intensitas Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Putri Pondok Pesantren al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang”. Maka terlebih dahulu penulis berusaha menguraikan istilah-istilah yang terkandung dalam judul tersebut. Hal ini dimaksudkan untuk lebih memudahkan memahami serta mengarahkan pada suatu pengertian yang jelas sesuai dengan yang dikehendaki.

Adapun istilah-istilah yang perlu di tegaskan dalam judul ini adalah:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak atau kepercayaan atau perbuatan seseorang.¹¹ Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh menjalankan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri putri di Pondok Pesantren al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang. Jadi, dalam penelitian ini peneliti memaparkan tentang kecerdasan emosional

¹¹ Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 849.

santri putri di Pondok Pesantren al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang sebelum dan sesudah mengamalkan puasa Senin dan Kamis.

2. Intensitas

Intensitas adalah kemampuan, kekuatan, gigih atau tidaknya, kehebatannya.¹² Adapun yang dimaksud penulis di sini adalah: banyaknya kualitas bila dilakukan dengan besar atau lebih banyak atau dengan kesungguhan dan kegigihan niat yang tulus. Di mana pada akhirnya akan menghasilkan hal-hal yang memuaskan.

3. Puasa Sunah Senin dan Kamis

Puasa dalam Bahasa Arab disebut “*ash-shiyam*” yang artinya menurut bahasa “menahan diri dari suatu perbuatan”. Adapun puasa istilah *syari’iyah* ialah “Menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh dengan wanita (istri) semenjak terbit (fajar sampai waktu terbenam matahari), karena mengharap, (ridha Allah) dan menyiapkan diri untuk bertaqwa kepada-Nya dengan jalan takut kepada-Nya dan melatih kehendak dari perdayaan nafsu”.¹³ Sedangkan puasa Senin dan Kamis yaitu puasa yang dilakukan dalam sepekan dua kali, yaitu hari Senin dan Kamis. Sebagaimana sunah yang dilakukan oleh Rasulullah dengan sungguh-sungguh mengerjakan puasa dua itu sebagaimana yang diriwayatkan oleh Aisyah dan Usamah bin Zaid r.a yang intinya adalah bahwa pelaksanaan puasa Senin dan Kamis lebih dikarenakan pada dua hari tersebut segenap amal perbuatan manusia diangkat oleh Allah.¹⁴

4. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional yaitu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, mampu bertahan ketika menghadapi frustrasi, mampu memotivasi diri sendiri, serta dapat mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri maupun orang lain.¹⁵

¹² Pios Apartanto, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 1994), hlm. 560.

¹³ Musbihin *op.cit.*, hlm. 206.

¹⁴ Hadits ini dapat dilihat dalam Qordhawi, *op. cit.*, hlm. 209.

¹⁵ Agus Nggermanto, *Quantum Quotient (Kecerdasan Kuantum) Cara Cepat Melejit IQ, EQ dan SQ Secara Harmonis*, (Bandung: Nuansa, 2001), hlm. 98.

Setelah mengetahui makna dari masing-masing kata tersebut di atas, maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud dengan judul: *“Pengaruh Intensitas Menjalankan Puasa Senin dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang”* adalah daya yang timbul dari kesungguhan atau kegigihan santri dalam menjalankan puasa Senin dan Kamis dengan kesungguhan yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang memuaskan. Yaitu diharapkan santri putri bisa mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan baik dengan orang lain.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang ?
2. Bagaimana pengaruh intensitas puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang?
3. Bagaimana para santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang menghadapi kendala atau hambatan dalam melaksanakan puasa Senin dan Kamis?

D. Tujuan Penelitian Skripsi

Dari judul yang akan dikembangkan dalam penulisan skripsi ini, serta dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, sudah barang tentu semua ini mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Lebih kongkritnya tujuan yang dimaksud adalah :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang.
2. Untuk mengetahui pengaruh intensitas puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang.

3. Untuk mengetahui cara para santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang dalam menghadapi kendala dan hambatan dalam melaksanakan puasa Senin dan Kamis.

E. Telaah Pustaka

Pada dasarnya urgensi dari adanya tinjauan pustaka adalah sebagai bahan “auto kritik” terhadap penelitian yang ada, baik mengenai kelebihan maupun kekurangannya, sekaligus sebagai bahan komparatif terhadap kajian yang terdahulu. Di samping itu, telaah pustaka juga mempunyai andil besar dalam rangka memperoleh informasi secukupnya tentang teori-teori yang ada kaitannya dengan judul, yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

Untuk menghindari duplikasi penelitian, maka penulis akan memaparkan penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, bahwa penelitian yang penulis lakukan ini belum ada yang meneliti sebelumnya. Dan buku-buku yang relevan untuk penulis jadikan acuan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

Pertama, buku yang berjudul: *“Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)”*, karya Imam Musbikin. Di sini menerangkan tentang, puasa bisa melatih rohani atau jiwa manusia agar menjadi lebih baik, puasa erat kaitannya dengan kemampuan mengendalikan diri. Puasa juga merupakan wahana penempatan mental hingga seseorang kuat dan mampu bertahan menghadapi ujian dan cobaan serta siap menhadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih berat.

Kedua, buku yang berjudul : *“Keajaiban Puasa Senin dan Kamis”*, karya Suyadi S.Pd.I, buku ini memuat pengetahuan umum bahwa resep untuk sehat, cerdas dan ketenangan jiwa adalah pengamalan sunah Nabi Muhammad Saw. Oleh karena itu, dalam buku ini akan diungkapkan secara proporsional kekuatan puasa Senin dan Kamis, serta rahasia-rahasia dibalik ritual mulia tersebut.

Ketiga, buku yang berjudul : *“Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit”*, karya Dr. Rasyad Fuad As-Sayyid, menjelaskan bahwa praktek puasa menarik perhatian para ilmuwan untuk melakukan penelitian, mereka berusaha keras untuk mengetahui dampak puasa pada kehidupan sehari-hari. Selain juga menguak dampaknya pada tubuh manusia. Mereka pun berusaha memahami cara kerja berbagai sel otak dan organ tubuh pada diri seseorang.

Selain buku-buku di atas yang dijadikan telaah pustaka penulis juga menggunakan skripsi Lutfiyah (4191131) yang berjudul : *“Puasa Dalam Tradisi Sufisme Menurut Imam Alghazali”*, menegaskan bahwa pandangan Imam al-Ghazali terhadap puasa dalam tradisi sufisme, para sufi dalam berpuasa adalah menjaga pandangannya dalam melihat sesuatu yang akan melalaikan hati dari mengingat Allah, tetapi di sini Allah memberikan ketaatan dan perbuatan semua anggota badan ialah sebagai pembersih hati, pensucian serta kecemerlangan, aman dalam hati serta berpuasa kita padukan untuk melakukan shalat, membaca al-Qur'an, berdo'a, berzikir sehingga jiwanya menjadi bersih supaya tidak terpengaruh oleh kelemahan-kelemahan syaitan yang akan menggoda.

Ada perbedaan mendasar dari buku-buku di atas dan skripsi saudara Lutfiah dengan skripsi ini, baik dari aspek tema dan obyek penelitian. Buku-buku di atas tema yang diangkat bersifat umum, sebatas kajian Islam. dan penelitian saudara Lutfiah menegaskan tentang puasa dalam tradisi sufisme, sedangkan dalam penelitian ini penulis akan menitikberatkan pada penelitian para santri yang menjalankan puasa Senin dan Kamis dengan intensitas yang sungguh-sungguh di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang.

F. Metode Penelitian Skripsi

Agar skripsi ini memenuhi kriteria sebagai suatu karya ilmiah yang berbobot ini, penulis menggunakan metode-metode sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini berjenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu penelitian yang dilakukan secara langsung ke kancah lapangan penelitian.¹⁶

Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian sungguh di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang.

2. Populasi Sample

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian populasi yang diteliti. Apabila seseorang ingin meneliti sebagian dari elemen yang ada dalam wilayah penelitiannya merupakan sampel.¹⁷ Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan dari pengurus, bahwa santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah yang melakukan puasa Senin dan Kamis secara rutin selama lebih dari 6 bulan berjumlah 10 santri, maka sejumlah itu yang penulis teliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sample*.¹⁸ Teknik ini dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan pada strata random atau daerah, tetapi didasarkan atas tujuan tertentu. Dalam hal ini yang penulis teliti yaitu pelaksanaan puasa Senin dan Kamis santri yang sudah menjalankan lebih dari 6 bulan lamanya di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang.

3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi dalam dua kelompok yaitu :

a. Data Primer

Data primer yaitu data yang didapatkan dari responden, baik melalui data questioner maupun data lain sebagai fokus penelitian.¹⁹

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seluruh santri putri yang peneliti jadikan sampel penelitian.

¹⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989, hlm. 9.

¹⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hlm. 115.

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 127.

¹⁹ Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*, (Bandung: CV. Tersita, 1993) hlm. 134.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang didapatkan dari buku-buku dan sejenisnya yang ada relevansinya dengan obyek permasalahan tersebut.²⁰ Metode ini untuk memperoleh pedoman dan teori dengan jalan menelaah buku-buku yang ada kaitannya dengan kajian penelitian dan hasilnya dijadikan landasan teori penelitian.

4. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data-data maka peneliti menggunakan metode sebagai berikut :

a. Metode *Interview* atau Wawancara

Metode *interview* atau wawancara adalah metode pengumpulan data dengan metode tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dengan berlandaskan penyelidikan.²¹

Adapun *interview* yang digunakan penulis di sini adalah *interview* tidak terstruktur atau bebas terpimpin yaitu dengan cara membuat pedoman *interview* yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang menghendaki jawaban yang luas. Seandainya masih dianggap kurang, maka pertanyaannya dapat dikembangkan pada saat *interview* berlangsung.

Metode ini digunakan untuk mengambil data tentang pelaksanaan puasa Senin dan Kamis santri dan hal-hal lain yang ada di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah. Adapun kaitannya dengan hal ini yang akan diwawancarai yaitu pengasuh, pengurus dan santri yang melaksanakan puasa Senin dan Kamis.

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu bahan yang tertulis berupa catatan, transkrip absensi atau film.,²² Metode ini digunakan untuk

²⁰ *Ibid.*, hlm. 134.

²¹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Jilid II, (Yogyakarta: Andi Of Set, 2000), hlm. 193.

²² Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1994), hlm. 173.

memperoleh data berupa jumlah dan nama-nama santri serta hal-hal lain yang diperoleh dari catatan-catatan yang ada di pondok pesantren.

c. Metode Observasi

Observasi diartikan sebagai pengalaman dan pencatatan secara sistematis terhadap segala yang tampak oleh obyek penelitian.²³ Metode ini digunakan untuk memperoleh data secara umum atau gambaran umum Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang dan hal-hal yang dianggap perlu dalam penelitian ini.

5. Metode Analisa Data

Untuk menganalisa data-data yang telah terkumpul dan diteliti dengan metode di atas, selanjutnya dilakukan suatu analisis untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya terhadap pokok masalah yang dikaji.

Adapun metode yang digunakan dalam analisis data ini adalah metode analisis kualitatif.²⁴ Dalam penelitian kualitatif analisis data dilakukan sejak awal dan sepanjang proses penelitian berlangsung. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif yang meliputi tiga prosedur yaitu :

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses merangkum dan memilih hal-hal yang pokok serta memfokuskan hal-hal yang penting tentang hasil pengamatan yang muncul dari catatan lapangan. Catatan lapangan disusun secara sistematis dengan menekankan pokok-pokok yang penting sehingga data mudah dikendalikan dan mudah dicari sewaktu-waktu akan dipergunakan.²⁵

b. Menyajikan Data

Menyajikan data adalah penyampaian informasi berdasarkan data yang diperoleh dari pengasuh, pengurus, para santri sesuai dengan fokus

²³ Amiruddin Hadi dan Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), hlm. 129.

²⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid I*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2000), hlm. 42

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bina Aksara, 1989), hlm. 244.

penelitian untuk disusun secara baik, runtut sehingga mudah dilihat, dibaca, dan dipahami.

c. Menarik Kesimpulan atau Verifikasi

Berdasarkan data-data yang diperoleh melalui penelitian dari berbagai sumber data di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah baik dari pengasuh, pengurus dan para santri. Penelitian mengambil kesimpulan yang masih bersifat tentatif. Akan tetapi dengan bertambahnya data diperoleh kesimpulan yang bersifat *grounded* dengan kata lain setiap kesimpulan terus dilakukan verifikasi selama penelitian berlangsung.²⁶

G. Sistematika Penulisan

Guna mendapatkan gambaran yang jelas tentang isi skripsi ini penulis memberikan sistematika penulisan dengan penjelasan secara garis besar. Bahasan dalam skripsi ini terdiri dari lima bab, yang satu sama lainnya berkaitan erat, adapun sistematika skripsi ini adalah :

Bab pertama, merupakan pertanggungjawaban akademis dan metodologis dari skripsi yang memuat latar belakang permasalahan, fenomena apa yang melatarbelakangi sehingga penelitian merasa tertarik untuk mengangkat permasalahan ini, dilanjutkan dengan penegasan istilah, yang bertujuan untuk mengetahui makna dari istilah-istilah yang terdapat dalam judul, dan permasalahan yang dibahas dalam penelitian, tujuan yang ingin dicapai, tinjauan pustaka yang memberikan informasi, ada dan tidak adanya penulis lain yang membahas skripsi ini, kemudian metodologi penelitian skripsi ini sebagai langkah untuk menyusun skripsi secara benar, terarah, dan diakhiri dengan sistematika penulisan skripsi untuk memudahkan pembaca dalam memahami skripsi ini.

Bab kedua, untuk mengetahui puasa sunnah Senin dan Kamis dan kecerdasan emosional santri. Maka perlu memahami terlebih dahulu tentang, pengertian puasa sunnah Senin dan Kamis, kandungan puasa sunnah Senin dan Kamis, tujuan dan manfaat puasa sunnah Senin dan Kamis. Dan akan

²⁶ *Ibid*, hlm. 345

dibahas tentang pengertian kecerdasan emosi, unsur-unsur kecerdasan emosi, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi.

Bab ketiga, untuk mengetahui lebih jauh kondisi sebenarnya dari obyek penelitian, maka dalam bab ini akan menguraikan Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, sejarah berdiri dan perkembangan Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, kondisi Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, pelaksanaan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, dan deskripsi kecerdasan emosional santri putri sebelum dan sesudah pelaksanaan puasa Senin dan Kamis.

Bab keempat, merupakan analisis pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, yang meliputi : pelaksanaan puasa Senin dan Kamis santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Putri al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang, dan cara santri mengatasi hambatan dalam puasa Senin dan Kamis.

Bab kelima, merupakan bab penutup yang berisikan kesimpulan untuk memberikan gambaran secara singkat dan global skripsi tersebut agar mudah dipahami, dan diakhiri dengan saran-saran yang ditujukan kepada masyarakat umum, santri yang menjalankan puasa Senin dan Kamis, dan kepada Pondok Pesantren Putri al-Hikmah.

BAB II

PUASA SUNNAH SENIN DAN KAMIS DAN KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI

A. Puasa Sunnah Senin dan Kamis

1. Pengertian Puasa Senin dan Kamis

Puasa dalam bahasa Arab disebut *ash-shiyam*, yang artinya menurut bahasa “menahan diri dari suatu perbuatan”. Adapun puasa menurut istilah *syari’iyah* ialah : “menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh dengan wanita (istri) semenjak terbit (fajar sampai waktu terbenamnya matahari), karena mengharap (ridla) Allah dan menyiapkan diri untuk bertakwa kepada-Nya dengan jalan takut kepada-Nya dan melatih kehendak dari perdayaan nafsu”.¹

Sedangkan puasa sunnah Senin dan Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Waktu, adab, dan tata cara puasa ini tidak ada bedanya dengan puasa pada bulan Ramadhan secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Abu Hurairah.²

Bahwa Rasulullah SAW Bersabda

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ كُلُّ إِثْنَيْنِ وَحَمِيسٍ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ. (رواه

أحمد)

“Itulah kita dikemukakan kepada Allah pada tiap-tiap hari Senin dan Kamis karena itu aku suka dikemukakan amal-amalku (pada tiap-tiap Senin dan Kamis), pada saat aku berpuasa.” (HR. Ahmad)

Menurut riwayat Muslim yang diterima dari Abu Qotadah pernah ditanyakan kepada Rasulullah SAW tentang puasa hari Senin. Maka Rasulullah menjawab :

¹ Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2004), hlm. 207

² Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin dan Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2000), hlm. 19

ذَلِكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَعِثُّ فِيهِ وَأُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ. (رواه مسلم)

“Itulah hari aku dilahirkan, aku dibangkitkan menjadi Rasul dan al-Qur’an diturunkan kepadaku.” (HR. Muslim)

Jawaban Rasulullah SAW ini menerangkan sebab-sebab disunatkan puasa Senin, karena pada hari itu Rasulullah dilahirkan, Rasulullah dibangkitkan dan permulaan al-Qur’an diturunkan. Maka seharusnya hari itu dibesarkan, karena pada hari itu Allah melahirkan seorang hamba-Nya yang istimewa atau memberikan sesuatu nikmat, dengan kita berpuasa dan mendekatkan diri kepada-Nya.³

Rasulullah sendiri telah membiasakan berpuasa pada hari kelahirannya, yakni setiap hari Senin. Inilah keistimewaan hari Senin. Hari Senin lebih agung nilanya dengan diturunkannya al-Qur’an di dalamnya. Hal ini tentu merupakan peristiwa luar biasa. Dikatakan luar biasa karena turunnya al-Quran adalah turunnya petunjuk dan hidayah Allah. Hidayah dan petunjuk itulah yang mampu membawa alam semesta beserta isinya, termasuk manusia menjadi berperadaban seperti sekarang ini.

Sementara di sisi lain, sambutan Nabi SAW terhadap turunnya al-Qur’an begitu agung, terbukti dengan ritualnya pada hari tersebut yakni berpuasa. Karena Nabi sendiri begitu sakral menyambut turunya al-Qur’an ini, maka tidak mengherankan apabila kita akan menyentuh apalagi membacanya kita harus dalam keadaan suci.⁴

Dalam al-Qur’an Allah berfirman :

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ

رَحِيمٌ. (ال عمران : 31)

Artinya : Katakanlah: "Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah Aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni

³ Tengku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000), hlm. 319

⁴ Suyadi, *op.cit.*, hlm. 20

dosa-dosamu." Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Ali Imron : 31)⁵

Sedangkan hari Kamis, berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, hari Kamis juga mempunyai historis yang tidak kalah agungnya dengan hari Senin, yaitu diperiksanya semua amal perbuatan manusia. Untuk itu, pada setiap hari Kamis Rasulullah selalu merayakannya dengan cara berpuasa.⁶

Jika kita cermati dengan seksama tidak ada satu pun di antara Umat Islam di seluruh penjuru dunia ini yang tidak menginginkan syafaat Rasul SAW di hari akhir nanti. Hal itu pun hanya biasa dicapai jika di antara manusia mempunyai kesungguhan untuk mengerjakan apa yang beliau lakukan yakni puasa Senin dan Kamis.⁷

Aisyah ra berkata :

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ. (رواه الترمذي)

Artinya : Adalah Rasulullah SAW, beliau sangat rajin puasa hari Senin an Kamis. (HR. Tirmidzi)

Sebenarnya, kata يتحرى dalam bahasa Arab mempunyai arti lebih dari sekedar “sangat rajin”, *yataharra* artinya adalah senantiasa menanti-nanti, dan mencari dengan penuh perhatian dan kesungguhan. Maksudnya Rasulullah SAW memang memberikan perhatian istimewa pada hari Senin dan Kamis ini dan selalu menunggu-nunggu kedatangannya. Dan apabila hari Senin dan Kamis ini datang, beliau menyambutnya dengan berpuasa pada dua hari tersebut. Dengan kata lain, beliau sangat rajin dan tidak pernah absen untuk berpuasa sunah pada hari Senin dan Kamis.⁸

Puasa Senin dan Kamis secara rutin akan membentuk disiplin mental yang tinggi, artinya puasa itu akan menjadi media “latihan disiplin mental” untuk melaksanakan segala yang menjadi kewajibannya secara

⁵ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1996), hlm. 42

⁶ Suyadi, *op.cit*, hlm. 25

⁷ *Ibid.*, hlm. 154

⁸ Abduh Zulfidar Akah, *160 Kebiasaan Nabi SAW*, (Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2002) hlm. 2000

bertanggung jawab dan profesional. Orang yang berpuasa tidak akan kendur semangat kerjanya walaupun tanpa diawasi pimpinannya, karena ia merasa Sang Maha Pengawas selalu memantaunya. Jika “latihan disiplin mental” ini berhasil, maka ia akan membawa orang-orang di sekelilingnya berjalan sesuai ketentuan yang berlaku, ketentuan dari Allah SWT. “Latihan disiplin mental” ini seakan-akan menjadi upaya pembiasaan secara berkelanjutan serta mengandung nilai ibadah yang sangat tinggi.⁹

Dengan menghayati nilai-nilai yang terkandung dalam pelaksanaan puasa serta mengaplikasikan dalam kehidupan santri-santri maka akan memberikan pengaruh positif bagi kecerdasan emosional santri.

2. Kandungan Pusa Senin dan Kamis

Puasa Sunah Senin dan Kamis merupakan standar minimal kadar kecintaan umat kepada Nabinya. Semakin banyak orang menegakkan sunah-sunah Nabi, semakin tinggi pula nilai mereka di hadapan Allah SWT. Tetapi semakin sedikit orang yang menegakkan agama Allah dan sedikit pula orang yang mengerjakan sunah Rasulullah SAW, maka semakin rendahlah derajat mereka di hadapan Allah SWT.

Puasa dalam Islam mengandung nilai rohani yang bertugas untuk melatih disiplin rohani, melatih diri terhadap batasan-batasan yang telah ditentukan agar dapat mengekang dan mengontrol hawa nafsu. Sebab bila hawa nafsu yang berpuasa dalam diri seseorang, maka jadilah batasan-batasan antara perbuatan baik dan buruk. Selain itu juga dilatih akan ditanamkan nilai moral atau akhlak yang baik serta menjauhkan diri dari segala sesuatu terlarang dan memperbanyak kegiatan, amal sholeh, kemanusiaan dan kasih sayang.¹⁰

Dalam Islam pula ditegaskan, puasa sebagai media pendidikan yang luhur dan mulia. Prakteknya tidak mengarah pada penyiksaan diri dengan lapar dan haus yang berlebihan. Puasa dalam Islam ini merupakan masa pelatihan yang menimpa seseorang dalam memperbaiki jiwanya serta

⁹ Suyadi, *op.cit.*, hlm. 180

¹⁰ Usman Said, *Ilmu Fiqih Jilid-1*, (Jakarta: Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Islam, 1983), hlm. 292

membersihkan agar senantiasa ingat pada hakikat penciptanya, yaitu untuk ibadah dan taat kepada Allah.

Seseorang yang berpuasa berarti sedang mengontrol dirinya sendiri. Ia senantiasa memiliki ikatan yang sangat kuat antara seorang hamba yang taat dengan Tuhannya.

Selain hal di atas, puasa diharapkan mampu menghentikan seseorang dari kebiasaan buruk yang biasa dilakukannya. Puasa juga diharapkan dapat mengikis habis sifat egoisme dan mempersempit ruang gerak hawa nafsu. Selama berpuasa, seseorang diharapkan merasakan penderitaan orang-orang fakir sehingga ia tersentuh untuk berbelas kasih kepada mereka.¹¹

Karena itu, esensi puasa juga memberikan pelajaran agar seseorang yang beriman dan bertakwa mengikuti jejak dan tuntunan Rasulullah SAW yang sehari-harinya selalu bersikap sederhana dalam berbagai aspek hidupnya. Nabi Muhammad SAW mengingatkan “berhentilah kamu makan sebelum kenyang”, ucapan yang mengandung makna tinggi itu dicontohkan beliau dengan perbuatan, yakni berbuka puasa (*ta'jil*) dengan makan tiga butir kurma dan seteguk air minum. Setelah itu bersegeralah beliau shalat Magrib. Nabi juga menganjurkan agar umatnya suka memberi makan untuk berbuka pada orang lain, yakni tetangganya yang miskin.¹²

3. Tujuan dan Manfaat Puasa

a) Tujuan Puasa

Tujuan ibadah adalah untuk menahan nafsu dari berbagai syahwat sehingga ia siap mencari sesuatu yang menjadi puncak kebahagiaannya, menerima sesuatu yang menyucikannya, yang didalamnya terdapat kehidupannya yang abadi, mematahkan permusuhan nafsu terhadap lapar dan dahaga serta mengingatkannya

¹¹ Rosyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Penyakit*, (Jakarta: Hikmah, 2004), hlm. 50

¹² Nurcholis Madjid, dkk., *Puasa Titian Menuju Rayyan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), hlm. 14

dengan keadaan orang-orang yang menderita kelaparan di antara orang-orang miskin, menyempitkan jalan setan pada diri hamba dengan menyempitkan jalan aliran makanan dan minuman.¹³

Dalam menjalankan ibadah puasa, aspek penghayatan adalah sebuah keharusan, yang mesti kita perhatikan. Bila tidak, apa yang kita lakukan itu hanyalah akan menghasilkan yang sia-sia. Bila tidak disertai dengan penghayatan. Kita hanyalah memperoleh lapar dan dahaga. Selebihnya kita tidak akan memperoleh apa-apa.

Tujuan dilakukan ibadah puasa ini adalah menciptakan manusia yang bertakwa (*muttaqin*) al-Qur'an telah menjelaskan beberapa ciri orang bertakwa tersebut. Di antaranya, Allah menjelaskan beberapa ciri orang yang bertakwa tersebut adalah orang yang suka memanfaatkan orang lain di waktu lapang dan sempit, serta bisa menahan amarah dalam dirinya.¹⁴

Terkait itu, bila kita ingin ibadah mencapai sasaran yang diinginkan (menjadi orang yang bertakwa atau *muttaqin*), maka tidak ada pilihan lain bagi kita kecuali harus bisa menjadi orang yang suka memaafkan orang lain juga menjadi orang yang mampu mengendalikan amarah di dalam hati.¹⁵

b) Manfaat Puasa

Puasa memiliki beberapa manfaat, ditinjau dari segi kejiwaan, sosial dan kesehatan, di antaranya :

- 1) Secara kejiwaan adalah puasa membiasakan sabar, menguatkan kemauan, mengajari dan membantu bagaimana menguasai diri serta mewujudkan dan membentuk ketakwaan yang kokoh diri.

¹³ www.Nail-arhive.Com/jamaah@Arroyyan.Com/Msg.01669

¹⁴ Nurcholish Madjid, *op.cit.*, hlm. 16

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 17

- 2) Secara sosial adalah membiasakan umat berlaku disiplin, bersatu, cinta keadilan dan persamaan juga melahirkan perasaan kasih sayang dalam diri orang-orang beriman dan mendorong mereka berbuat kebajikan.
- 3) Segi kesehatan adalah membersihkan usus-usus, memperbaiki kerja pencernaan, membersihkan tubuh dari sisa-sisa dan endapan makanan, mengurangi kegemukan dan kelebihan lemak di perut.
- 4) Mematahkan nafsu karena berlebihan, baik dalam makan maupun minum, menggauli istri, bisa mendorong nafsu berbuat kejahatan, enggan mensyukuri nikmat serta mengakibatkan kelengahan.
- 5) Mengosongkan hati untuk berfikir dan berzikir. Sebaliknya jika berbagai nafsu syahwat itu dituruti maka bisa mengeraskan dan membutakan hati, selanjutnya menghalangi hati untuk berfikir dan berzikir, sehingga membuatnya lengah. Berbeda halnya jika perut kosong dari makanan dan minuman, akan menyebabkan hati bercahaya dan lunak, kekerasan hati sirna untuk kemudian semata-mata dimanfaatkan untuk berzikir dan berfikir.
- 6) Mempersempit jalan aliran darah yang merupakan jalan setan pada diri anak Adam, karena setan masuk kepada anak Adam melalui jalan aliran darah. Dengan berpuasa, maka dia aman dari gangguan setan, kekuatan nafsu syahwat dan kemarahan. Karena itu Nabi SAW menjadikan puasa sebagai benteng untuk menghalangi nafsu syahwat nikah, sehingga beliau memerintah orang yang belum mampu menikah dengan berpuasa.¹⁶

¹⁶ www.Nail-archive.Com, *op.cit.*, Jam. 12.00 WIB

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi semula diperkenalkan oleh Petersolovy dari Universitas Herved dan Jauh Mayer dari Universitas Hampshire istilah itu kemudian di populerkan oleh Daniel Golmen dalam karya monumentalnya *Emosional Intellegence*.¹⁷

Secara etimologi kecerdasan berasal dari bahasa Inggris *intelligence* yaitu kemampuan untuk menciptakan, memperbarui, mengajar, berfikir, memahami, mengingat, merasakan dan berinseminasi, memecahkan permasalahan dan kemampuan untuk mengerjakan berbagai tingkat kesulitan.¹⁸ *Intelligence* atau kecerdasan mengandung tiga komponen penting yang dianggap sebagai esensi *intelligence*, yakni penilaian (*judgement*), pengertian (*comprehension*), dan penalaran (*reasoming*).¹⁹

Kata emosi berasal dari bahasa Latin (*motere*), yang berarti bergerak.²⁰ Emosi kitalah yang membebaskan kita dari ketidakberdayaan dan memotivasi kita untuk bertindak. Kenyataannya semakin kita bergerak terhadap sesuatu semakin cenderung kita bereaksi terhadap sesuatu semakin cenderung kita bereaksi terhadap sesuatu itu.

Daniel Golman sendiri mendefinisikan emosi dengan perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian untuk bertindak.²¹

Istilah kecerdasan emosi baru dikenal secara luas pertengahan tahun sembilan puluh dengan diterbitkannya buku Daniel Golman : *Emotional Intelligence*. Sebenarnya Golman telah melakukan riset kecerdasan emosi (EQ) ini lebih dari sepuluh tahun. Ia menunggu waktu sekian lama untuk

¹⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzaki, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2000), hlm. 320

¹⁸ Muhammad Said Mursi, *Melahirkan Anak Masya Allah, Sebuah Terobosan Dunia Pendidikan Modern*, (Jakarta: Cendekia, 1998), hlm. 207

¹⁹ Suharsono, *Mencetuskan Anak, Mensintesakan Kembali IQ, IE dengan 15*, (Jakarta: Inisiasi Press, 2000), hlm. 34

²⁰ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional Cara Baru untuk Mendayagunakan Potensi Listing dan Kekuatan Emosional Anda*, (Bandung: Kaifa, 2001), hlm. 32

²¹ Daniel Golmen, "Emotional Intelligence", terj. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting dari pada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 41

mengumpulkan bukti ilmiah yang kuat. Sehingga saat Golman memublikasikan penelitiannya : *Emotional Intelligence* mendapatkan sambutan positif baik dari akademis maupun praktisi.

Golman menjelaskan kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, kemampuan motivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.²²

Itulah sebabnya paradigma EQ yang dikonstruksi Golmen lebih mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan emosi. Bayangkan, apa yang terjadi jika emosi tidak terkendali. Konsekuensi negatifnya adalah orang basanya lebih marah-marah, padahal sikap marah-marah justru mematikan nalar intelektual yang secara otomatis “membunuh” potensi IQ dan EQ sekaligus.²³

Marah merupakan emosi dasar yang tampak ketika salah satu motif dasar atau penting yang harus dipenuhi terhambat jika ada sesuatu yang menghambat manusia dalam memuaskan salah satu motif dasarnya, ia akan marah, berontak dan melawan menghambat itu untuk mengalahkan dan menghilangkannya sampai ia berhasil mencapai tujuannya dan memenuhi motifnya. Tingkatan intensitas marah tergantung tingkatan motif yang dihambat dalam upaya pemenuhannya.

Jika marah terjadi karena ada penghalang dalam mencapai salah satu tujuan luhur yang diperjuangkan dalam mencapai kesempurnaan pribadi kita. Maka marah ini adalah marah yang terpuji, bahkan urgen dan wajib. Allah menguji emosi Rasulullah SAW dan para sahabat dalam berjuang melawan orang-orang kafir dalam rangka menyebarkan dakwah Islamiyah.²⁴

²² Agus Ngermanto, *Kuantum Quontient (Kecerdasan Kuantum): Cara Cepat Melejit IQ, EQ dan SQ secara harmonis*, (Bandung: Nuansa, 2001), hlm. 98

²³ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia (Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ lebih Penting dari Pada IQ dan EQ)*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 45

²⁴ M. Ustman An-Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi*, terj. Irfan Salim, (Jakarta: Hikmah, 2002), hlm. 50

Sementara itu, Widyastuti, pengajar kecerdasan emosi di Paramadina, mengungkapkan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosi dan ber-IQ tinggi akan lebih mudah memiliki kecerdasan spiritual, yang merupakan ruh dari semua agama jadi, dengan memiliki kecerdasan emosi, seseorang akan bisa semakin khusuk dalam melaksanakan syariat agama maupun dalam menghayati agamanya. Sebab, pada intinya kecerdasan emosi adalah mengenai perasaan-perasaan negatif dan mengubah perasaan negatif itu menjadi positif. Oleh karena itu, orang yang cerdas emosi akan mampu menunda pemuasan segera, peduli dengan orang lain, mampu menata perasaannya, punya kesadaran dan tanggung jawab, serta keseimbangan.²⁵

2. Unsur-unsur Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Golman terdapat lima unsur kecerdasan emosi yang meliputi lima dasar kecakapan pribadi dan sosial yaitu :

- 1) Kesadaran diri
- 2) Pengaturan diri
- 3) Motivasi
- 4) Empati
- 5) Keterampilan sosial.²⁶

a. Kecakapan Pribadi

- 1) Kesadaran Diri

Merupakan kemampuan untuk mengenal dan memilah-milah perasaan memahami hal yang sedang kita rasakan dan mengapa hal itu kita rasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.²⁷

Menurut Golman unsur kecerdasan emosi ini meliputi beberapa kecakapan antar lain :

²⁵ Elissiti Julaiha, *Spiritual Parenting*, (Curiosita, 2004), hlm, 84-85

²⁶ Daniel Golman, *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Grafindo, Cet.10), hlm. 45

²⁷ Steven Jama'ah. Stein dan Howard Emansipasi Book, *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: Kaifa, 2003), hlm. 73

a) Kesadaran Emosi

Yakni mengenali emosi diri sendiri dan pengaruhnya orang dengan keterampilan ini akan :

- Tahu emosi mana yang sedang mereka rasakan dan mengapa.
- Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, perbuat dan katakan.
- Mengetahui bagaimana perasaan mereka mempengaruhi kinerja.
- Mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sarana mereka.

b) Pengukuran Diri Secara Teliti

Yakni mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri secara teliti orang dengan kecakapan ini akan :

- Sadar tentang kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
- Menyempatkan diri untuk merenung belajar dari pengalaman
- Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri.
- Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia.

c) Kepercayaan Diri

Yakni kesadaran yang kuat tentang harga diri dan kemampuan diri sendiri. Orang dengan kepercayaan diri ini akan :

- Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.
- Berani, menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.

- Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.²⁸

2) Pengaturan Diri

Yakni menagani emosi diri, sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap mata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, memulihkan kembali dari tekanan emosi.

Unsur keterampilan ini meliputi :

a) Pengendalian Diri

Yakni mengelola emosi-emosi dan desakan-desakan hati yang merusak. Orang dengan kecakapan ini akan :

- Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan mereka
- Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan.²⁹

b) Sifat dapat dipercaya dan sifat bersungguh-sungguh

Yakni menunjukkan integritas dan sikap bertanggung jawab dalam mengelola diri sendiri. Orang dengan kecakapan ini akan:

(1) Untuk sifat dapat dipercaya

- Bertindak menurut etika dan tidak pernah memermalukan orang
- membangun kepercayaan lewat andalan diri dan Otentisitas.
- Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.
- Berpegang kepada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak di sukai

²⁸ Daniel Golmen, *Kecerdasan Emosi Mencapai Puncak Prestasi*, (Jakarta: Gramedia, 2001), hlm. 84-107

²⁹ *Ibid.*, hlm. 130

(2) Inovasi bersungguh-sungguh

- Memenuhi komitmen dan mematuhi janji
- Bertanggung jawab sendiri untuk memperjuangkan tujuan mereka
- Terorganisasi dan lurus dalam menggapai perubahan.

c) Inovasi dan adaptabilitas

Yakni terbuka terhadap gagasan-gagasan dan pendekatan-pendekatan baru dan luwes dalam menanggapi perubahan.

Orang dengan kecakapan ini akan :

(1) Untuk Inovasi

- Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber
- Mendahulukan solusi-solusi yang orisinal dalam memecahkan masalah
- Menciptakan gagasan-gagasan baru
- Berani mengubah wawasan dan mengambil resiko akibat pemikiran baru mereka

(2) Untuk Adaptabilitas

- Terampil menangani beragamnya kebutuhan bergesernya prioritas, dan pesatnya perubahan
- Siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan baik
- Luwes dalam memandang situasi³⁰

3) Motivasi Diri

Motivasi diri adalah dorongan hati untuk bangkit, ia merupakan inti secercah harapan dalam diri seseorang yang membuat orang tersebut mempunyai cita-cita yang mendorongnya untuk meraih yang lebih tinggi. Motivasi diri merupakan kepercayaan bahwa sesuatu dapat dilakukan ketika masalah menghadang. Orang yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan.

³⁰ *Ibid*, hlm. 142-151

Bagi banyak orang, motivasi diri sama dengan kerja keras, dan kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan pribadi.³¹

Emosi dapat dijadikan alat untuk meningkatkan pikiran positif dengan diri seseorang. Menurut penelitian modern, harapan merupakan sebuah kekuatan dalam berpikir positif dan lebih bermanfaat dari pada memberikan sedikit hiburan di tengah kesengsaraan. Karena pada dasarnya emosi menggerakkan kita untuk meraih sasaran kita pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan kita.³²

b. Kecakapan Sosial

1) Empati

Empati yaitu kemampuan untuk menyadari, memahami dan menghargai perasaan dan pikiran orang lain. Empati adalah “menyelaraskan diri” (peka) terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Bersikap empatik artinya mampu membaca orang lain dari sudut pandang emosi. Orang yang empati peduli pada orang lain dan memperlihatkan minat dan perhatiannya pada mereka.³³

Orang jarang mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata sebaliknya mereka memberitahu kita lewat nada suara, ekspresi wajah, tata cara-cara non verbal lain. Kemampuan mendengar perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Pada tingkat yang paling rendah empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain.

³¹ Lowrence E. Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada anak*, (Jakarta: Gramedia, 2001), Cet. 4, hlm. 225

³² Daniel Golman, “Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi”, *op.cit.*, hlm. 170

³³ Steven dan Howard, *op.cit.*, hlm. 139

Pada tataran yang lebih tinggi, empati mengharuskan kita mengindra sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Pada tataran yang lebih tinggi empati adalah menghayati masalah-masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat dibalik perasaan seseorang.³⁴

Kemampuan memahami cara-cara komunikasi yang samar ini dibangun di atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar khususnya kesadaran diri (*self awarness*) dan kendali diri (*self control*) kemampuan empati sangat bergantung pada kemampuan seseorang dalam merasakan perasaan sendiri dalam mengidentifikasi perasaan tersebut. Apabila seseorang tidak dapat merasakan perasaan orang lain. Untuk itu, semakin tinggi kemampuan memahami emosi diri, maka akan lebih mudah untuk menjelajahi dan memasuki emosi orang lain.

Empati berbeda dengan simpati, empati merupakan kecenderungan merasakan apa yang dirasakan orang lain bila berada dalam kondisi orang lain tersebut, sedangkan simpati merupakan kecenderungan turut merasakan apa yang dirasakan orang lain karakteristik perilaku empati itu ada 3.

- a) Mampu menerima sudut pandang orang lain
- b) Memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap perasaan orang lain.
- c) Mampu mendengarkan orang lain³⁵

2) Keterampilan Sosial

Membina dan memelihara hubungan yang saling memuaskan yang ditandai dengan keakraban dan saling memberikan kepuasan serta ditandai dengan saling memberi dan menerima. Keterampilan menjalin hubungan antar pribadi yang positif dicirikan oleh

³⁴ Daniel Golmen, "Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi", *op.cit.*, hlm. 214-215

³⁵ Syamsu Yusuf LN., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), hlm. 114

kepedulian pada sesama. Unsur kecerdasan emosional ini tidak hanya terkait dengan keinginan untuk membina persahabatan dengan orang lain, dalam jalinan hubungan tersebut serta kemampuan memiliki harapan positif yang menyangkut antar aksi sosial.³⁶

Dari semua ketrampilan EQ akan dikembangkan oleh seseorang kemampuan untuk bergaul dengan orang lain akan paling banyak membentuknya, secara efektif dalam dunia sosial seseorang perlu belajar mengenali, menafsirkan dan beraksi seara tepat terhadap situasi-situasi sosial.³⁷

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Berdasarkan pengamatan Daniel Goleman, banyak orang yang gagal dalam hidupnya bukan karena kecerdasan intelektualnya rendah, namun karena mereka kurang memiliki kecerdasan emosional. Tidak sedikit orang yang sukses dalam hidupnya karena mereka memiliki kecerdasan emosional meskipun intelegensinya hanya pada tingkat rata-rata.

Kecerdasan emosional ini semakin perlu dipahami, dimiliki dan diperhatikan dalam pengembangannya karena mengingat kondisi kehidupan dewasa ini semakin kompleks. Kehidupan yang semakin kompleks ini memberikan dampak yang sangat buruk terhadap konstelasi kehidupan emosional individu.³⁸

Apa yang menjadikan seseorang memiliki kecerdasan emosional tinggi, mereka orang-orang yang tahu siapa dirinya, peduli kepada orang lain, dan telah belajar rahasia menyeimbangkan emosi-emosi dengan inteleknya untuk menghasilkan rasa keselarasan. Pernyataan ini tidak berarti bahwa orang-orang seperti itu selalu bahagia. Mereka damai dalam

³⁶ Steven dan Howard, *op.cit.*, hlm. 165

³⁷ Lowrence E. Shapiro, *op.cit.*, hlm. 173

³⁸ Syamsu Yusuf LN., *op.cit.*, hlm. 113

hatinya, tahu cara mengelola kekuatan-kekuatan batin untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam kehidupan.

Kecerdasan emosional bukan berarti anda tidak memerlukan orang lain/agama sebagai pedoman hidup. Andai harus bersikap cukup terbuka dan jujur diri sendiri untuk membereskan masalah-masalah yang anda hadapi serta membangun hubungan dengan orang lain yang menyenangkan dan mau diajak kerja sama.³⁹

Faktor-faktor yang paling berperan seseorang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi adalah :

- Memperdayakan diri sendiri dan orang lain untuk mengatasi rasa sedih dan menderita yang melekat dalam kehidupan di dunia yang penuh tuntutan dan tantangan
- Menciptakan situasi tenang dan membangun hubungan dalam proses itu
- Mengelola emosi-emosinya sehingga mereka sungguh-sungguh bisa mengungkapkan apa yang dirasakan
- Bersikap konsisten dan seimbang dalam kehidupan emosionalnya
- Menciptakan kehidupan yang penuh gairah dan secara profesional memuaskan.⁴⁰

Sedangkan menurut Ary Ginanjar, unsur keimanan sangat berhubungan dengan peningkatan kecerdasan emosional. Melalui peningkatan keimanan manusia akan dapat menemukan kecerdasan emosional.⁴¹

³⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 69

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 72

⁴¹ Lih. Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*, (Jakarta: Arga, 2001), hlm. xiv.

BAB III

PELAKSANAAN PUASA SENIN DAN KAMIS

SANTRI PEDURUNGAN LOR SEMARANG

A. Sejarah Berdiri dan Perkembangan Pondok Pesantren Al-Hikmah

1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah

Sejarah berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang ini dimulai dengan adanya pengajian kitab Islam klasik (*kuning*) yang diadakan setiap sore dan sehabis shalat maghrib yang diasuh oleh Drs. KH. Qodirun Nur beserta istrinya Nyai Hj. Nur Mardliyah, AH di kediamannya.

Sebelumnya, keduanya telah belajar mengaji di pesantren, Drs. KH. Qodirun Nur belajar mengaji di Pondok Pesantren Futuhiyyah Mranggen selama kurang lebih 15 tahun, beliau juga belajar di madrasah ibtidaiyah sampai di perguruan tinggi. Sedangkan istrinya setelah tamat dari madrasah tsanawiyah meneruskan mengaji al-Qur'an dengan cara hafalan (*bil ghaib*) dan belajar membaca al-Qur'an menurut tujuh imam (*qira'at sab'ah*). Beliau belajar mengaji selama kurang lebih tujuh tahun, di Pondok Pesantren Busytanil Usyaqil Qur'an (BUQ) Betengan Demak.

Setelah mereka tamat belajar mengaji, mereka menikah pada tahun 1985. Kemudian mereka berkeinginan untuk mengamalkan ilmunya kepada masyarakat terutama kepada pemuda dan remaja. Beliau mulai mengajar kitab pada tahun 1986, pada tahun tersebut beliau berdua belum mendirikan sebuah pondok untuk tempat tinggal menetap para santrinya, mereka masing-masing ke kediaman beliau untuk menuntut ilmu. Berlangsungnya pengajian santri ini sampai pada tahun 1987.

Beliau berdua tergolong orang yang sangat alim dalam bidangnya masing-masing yakni dalam bidang kitab-kitab klasik (*kuning*) dan kitab suci al-Qur'an. Beliau berdua mempunyai semangat yang tinggi dalam mengajarkan dan menyebarkan ajaran agama Islam, semula yang mengaji

ialah para santrinya di Madrasah Aliyah Futuhiyah I Mranggen Demak di pagi harinya, kemudian pada sore harinya mereka ada yang ikut mengaji kepada beliau, mereka ingin mendalami agama Islam dan belajar ilmu bahasa Arab, yaitu tentang *nahwu*, *sharaf*, fiqih, akhlak, dan kitab-kitab lainnya.

Melihat semakin banyak remaja yang datang mengaji dan tinggal menetap di kediaman beliau, maka pada tahun 1988, beliau mendirikan sebuah bangunan untuk pondok putri yang dipetak-petak menjadi empat kamar, yang letaknya di belakang sebelah utara kediaman beliau. Sedangkan untuk kegiatan yang lain dilaksanakan di ruang utama untuk santri putri dan di ruang tamu untuk santri putra. Dan santri putra sendiri tidak tinggal menetap di pondok, tetapi pulang pergi (*nglajo*) dari rumah.

Dengan berdirinya Pondok Pesantren Al-Hikmah, jumlah santri semakin bertambah dan meningkat dari dalam maupun luar daerah, seperti Boyolali, Demak, Kendal, Purwodadi, Pati, bahkan ada yang dari luar Pulau Jawa.¹

2. Letak Geografis

Pondok Pesantren Al-Hikmah dibangun di atas tanah seluas ± 2000 m². Dan secara administratif, pondok pesantren ini terletak di Jalan Pesantren No. 3, RT. 01 RW. V Kelurahan Pedurungan Lor Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Tanah yang ditempati adalah milik almarhum H. Muchtar Hussein ayahanda Ny. Hj. Nur Mardliyah, AH, yang telah diwakafkan untuk Yayasan Al-Hikmah.

Lokasi Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor berada di tengah-tengah kebisingan pabrik-pabrik yang ada di sekitarnya, yaitu dengan batas-batas lokasi sebagai berikut :

- Sebelah barat berbatasan dengan jalan umum yang menghubungkan antara jalan raya dengan kelurahan penggarong dan sebelah baratnya merupakan perkampungan warga dan gudang pabrik ban.

¹ Wawancara dengan K.H. Qodirun Nur, Pengasuh Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor, tanggal 14 September 2007, pukul 10.00 WIB.

- Sebelah timur berbatasan dengan Pabrik Plastik Sido Mambul.
- Sebelah utara berbatasan dengan tanah milik pemerintah atau irigasi dan PT. Perum Kencana Mukti.
- Sebelah selatan berbatasan dengan pemukiman warga dan \pm 100 m berbatasan dengan jalan raya Semarang-Purwodadi.

Dengan kebisingan-kebisingan itu tidak mengurangi semangat para santri untuk menuntut ilmu dan tidak mempengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar.

Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor berlokasi di lingkungan pesantren. Karena selain Pondok Pesantren Al-Hikmah di wilayah itu juga berdiri pondok pesantren lain seperti, Pondok Pesantren At-Thohiriyah, Pondok Pesantren Nurul Hidayah, Pondok Pesantren Az-Zahro, Pondok Pesantren Syaroful Milah dan Pantai Asuhan An-Nur.

B. Kondisi Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang

Drs. KH. Qodirun Nur beserta Nyai Hj. Nur Mardliyah, AH. Selain menjadi pengasuh juga sebagai guru utama di Pondok Pesantren al-Hikmah dan dibantu oleh beberapa ustadz yang berjumlah 15 orang.

Latar belakang dari para ustadz tersebut adalah para alumnus dari Pondok Pesantren al-Hikmah sendiri. Ada juga yang masih mondok di pesantren dan dipercayai untuk dapat membantu mengajar.

1. Sarana dan Prasarana Pesantren

Pondok Pesantren al-Hikmah Pedurungan Lor memiliki sarana dan prasarana yang dapat menunjang dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar santri dan kehidupan sehari-hari. Sebagaimana halnya suatu organisasi senantiasa memiliki inventaris (sarana prasarana) yang merupakan faktor penting dalam mensukseskan suatu tujuan . begitu juga pondok pesantren al-hikmah dalam mensukseskan kegiatan belajar mengajar selalu memerlukan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang tercapainya tujuan yang telah ditentukan yakni membentuk manusia seutuhnya yang berakhlakul karimah, beriman teguh dan

bertakwa kepada Allah SWT. Dan mempersiapkan kader-kader ulama' yang berguna bagi masyarakat, negara dan agama.

Adapun sarana dan prasarana Pondok Pesantren al-Hikmah yaitu asrama putri, aula, masjid, perpustakaan yang terletak antara asrama dan kediaman pengasuh serta masjid berada dalam satu kompleks lingkungan pondok pesantren yang semuanya itu dibatasi dengan pagar.

Asrama untuk santri yang terdiri dari; asrama putra dengan bangunan berlantai 4. Lantai 1 untuk kamar santri dan perpustakaan dan kamar mandi serta 2 ruang kantor. Lantai 2 ditempati untuk santri yang terbagi menjadi tiga *gotaan* (kamar) dan lantai 3 untuk santri dan rumah burung walet. Serta lantai 4 untuk menjemur pakaian.

Asrama putri, terdiri dari bangunan lama dan baru. Bangunan lama dengan dua lantai dan bangunan baru dengan tiga lantai. Dan dilengkapi dengan ruang penginapan tamu, kantor dan ruang perpustakaan.

Masjid merupakan sarana yang menunjang, yaitu dengan 3 lantai. Lantai 1 untuk aula atau kegiatan, lantai 2 untuk jamah santri putra dan lantai 3 untuk jamaah santri putrid. Di dalam bangunan masjid disediakan tempat-tempat untuk menghafal al-Qur'an.

Dan ada beberapa sarana yang menunjang lainnya seperti perlengkapan *sound system*, perlengkapan belajar mengajar, dan koperasi yang dapat mencukupi kebutuhan santri sehari-hari.

2. Kegiatan Keseharian Santri

Dalam keseharian santri, aktivitasnya dimulai dari pukul 03.30 dengan dibangunkan untuk melaksanakan shalat malam kemudian dilanjutkan dengan jama'ah shalat shubuh dan pengajian kitab serta mengaji Al-Qur'an. Setelah itu beraktivitas sesuai kebutuhannya masing-masing seperti mandi dan makan, kemudian bagi santri yang bersekolah berangkat dari pukul 06.45 dan kembali ke pondok pukul 14.00. Setelah itu ada waktu istirahat sampai waktu ashar tiba. Kemudian pengajian ba'da ashar dimulai pada jam 16.00-17.00 WIB, bagi santri putra mengaji kitab *Tafsir Jalalain* dan putri mengaji pada Madrasah Diniyyah. Dilanjutkan

dengan shalat maghrib berjamaah dan pengajian kitab sampai shalat isya kemudian dilanjutkan dengan *mujahadah* dan pengajian ba'da isya kurang lebih sampai pukul 20.00 dan setelah itu sampai 23.00 WIB aktivitas belajar sendiri. Setelah itu waktu istirahat malam.

3. Kegiatan Ketrampilan

Untuk membekali para santri dalam kehidupan bermasyarakat Pondok Pesantren al-Hikmah Pedurungan Lor juga mengadakan kegiatan ketrampilan yang dibutuhkan oleh masyarakat sebagai bukti lulusan dari pondok pesantren. Kegiatan-kegiatan itu di antaranya :

- Kegiatan *khitobiyah* dilaksanakan pada hari Senin malam Selasa; yang mengajarkan santri untuk dapat menjadi MC, *tahlil*, pemberi sambutan dan berpidato atau menyampaikan *mauidzoh khasanah*.
- Kegiatan *tilawah Al-Qur'an* dilaksanakan pada hari Selasa malam Rabu dengan mendatangkan Ustad Muhammadun Zein
- Kegiatan *yasinan* dan *dibaiyyah/maulid* Nabi Muhammad SAW pada setiap malam Jum'at.
- Dan kegiatan-kegiatan lain yang menunjang seperti *bahtsul kutub* dan *bahtsul masail*.²

C. Pelaksanaan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Lor Semarang

Awal mulanya Pondok Pesantren (Ponpes) Al-Hikmah didirikan sebagai pondok pesantren bagi orang yang berkeinginan menghafal al-Qur'an. Akan tetapi pada perkembangannya Ponpes Al-Hikmah kemudian membuka diri bagi orang yang ingin belajar agama tanpa menghafal al-Qur'an, terlebih lagi banyak siswa yang lokasi sekolahnya berdekatan dengan Pondok Pesantren Al-Hikmah yang menjadikan Ponpes Al-Hikmah sebagai tempat menetap sementara sekaligus untuk menimba ilmu.

² Wawancara dengan Saudari Zumaroh Ketua Pengurus Putri dan pendokumentasian arsip, tanggal 10 Oktober 2007

Perubahan “status” tersebut juga berimbas terhadap perubahan program belajar di Ponpes Al-Hikmah. Perubahan tersebut dilakukan guna membentuk dan mempertahankan kualitas santri.

“Sebagai tempat pendidikan berbasis agama kita harus dapat menjaga kualitas santri didikan. Oleh sebab itulah program belajar sedikit ditambah. Jadi tidak hanya program untuk hafalan saja, namun ditambah dengan program Madrasah Diniyah (Madin) bagi siswa yang tidak menghafal al-Qur’an.”³

Program belajar tambahan tersebut hingga saat ini telah dapat memberikan hasil yang positif bagi para santri, khususnya dalam pemahaman dan pendalaman materi-materi agama. Salah satu indikasi keberhasilan itu adalah pelaksanaan puasa Senin dan Kamis oleh para santri.⁴

Puasa Senin dan Kamis sendiri bukanlah program kegiatan Ponpes melainkan inisiatif dari para santri. Motivasi pelaksanaan puasa Senin dan Kamis adalah selain untuk mendekatkan diri kepada Allah juga didasarkan pada kondisi ekonomi santri.

“Ya, jujur saja mbak, saya puasa memang untuk lebih dekat kepada Allah dan karena uang saku saya pas-pasan”⁵

Namun di samping dua sebab di atas, pelaksanaan puasa Senin dan Kamis juga disebabkan keinginan untuk memperbaiki tingkah laku dan moral. Secara lebih jelas, faktor penyebab pelaksanaan puasa dapat dijelaskan dalam tabel berikut ini.

Tabel I
Faktor-faktor Penyebab Pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis Santri
Ponpes Al-Hikmah Pedurungan Lor

Jml Resp.	Jawaban	Frekuensi	%
10	- Untuk mendekatkan diri kepada Allah	6	60%
	- Ekonomi	3	30%
	- Perubahan tingkah laku dan moral	1	10%
Jumlah		10	100%

³ Wawancara dengan Siti Maryati, santri sekaligus wakil ketua pondok putri, tanggal 10 Oktober 2007.

⁴ Wawancara dengan Saudari Zumaroh Ketua Pengurus Putri dan pendokumentasian arsip, tanggal 10 Oktober 2007

⁵ Wawancara dengan Rinaila Hamami, santri pondok putri, tanggal 10 Oktober 2007.

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas santri menjadikan puasa Senin dan Kamis sebagai salah satu media untuk mendekatkan diri kepada Allah. Faktor ini mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam melaksanakan puasa Senin dan Kamis. Hal itu terlihat dari semangat para santri untuk melaksanakan puasa Senin dan Kamis meskipun mereka tidak melaksanakan sahur. Bahkan ketika mereka sedang dalam perjalanan jauh pun mereka tetap berpuasa.

Tabel II
Aktifitas Sahur Puasa Senin dan Kamis Santri Ponpes Al-Hikmah
Pedurungan Lor

Jml Resp.	Jawaban	Frekuensi	%
10	- Selalu	0	0%
	- Kadang-kadang	10	100%
	- Tidak pernah	0	0%
Jumlah		10	100%

Tabel III
Membatalkan Puasa Senin dan Kamis Saat Perjalanan Jauh

Jml Resp.	Jawaban	Frekuensi	%
10	- Selalu	0	0%
	- Kadang-kadang	0	0%
	- Tidak pernah	10	100%
Jumlah		10	100%

Selama melaksanakan puasa Senin dan Kamis, para santri tetap melakukan kegiatan sehari-hari seperti pada saat sedang tidak puasa. Bagi para santri, tidak ada alasan untuk meninggalkan kegiatan karena melaksanakan puasa.

“Meskipun puasa, aktifitas para santri tetap seperti biasanya. Nggak ada istilah berhenti kegiatan karena puasa. Bukankah puasa bukan untuk melindungi diri dari kegiatan Ponpes.”⁶

Selain tidak menghambat aktifitas kegiatan terprogram, pelaksanaan puasa Senin dan Kamis bahkan mendorong para santri untuk melakukan

⁶ Wawancara dengan Kholifah, santri pondok putri, tanggal 17 Oktober 2007.

kegiatan baru yakni membaca al-Qur'an pada saat selesai sholat dhuhur, ashar, dan menjelang berbuka puasa.⁷

Tabel IV
Aktifitas Membaca al-Qur'an Pada Saat Puasa Senin dan Kamis

Jml Resp.	Jawaban	Frekuensi	%
10	- Selalu	7	70%
	- Kadang-kadang	3	30%
	- Tidak pernah	0	0%
Jumlah		10	100%

Sedangkan untuk masalah buka puasa, para santri melakukannya secara bersama-sama. Hal ini tidak terlepas dari kebijakan Ponpes yang berkaitan dengan program makan para santri.⁸

D. Deskripsi Kecerdasan Emosional Santri Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis

Untuk menggambarkan keadaan emotional question (kecerdasan emosi) para santri, penulis akan menjelaskan berdasarkan pada unsur-unsur kecerdasan emosi yang meliputi:

1. Kesadaran diri
2. Pengaturan diri
3. Motivasi
4. Empati
5. Ketrampilan Sosial.⁹

Secara lebih lanjut akan penulis jelaskan deskripsi kecerdasan emosi para santri sebelum dan sesudah melaksanakan puasa Senin dan Kamis, maka berikut ini akan penulis paparkan hasil jawaban para santri terhadap pertanyaan yang penulis ajukan mengenai unsur-unsur kecerdasan emosi sebagai berikut:

⁷ Wawancara dengan Nur Hidayah, santri pondok putri, tanggal 17 Oktober 2007.

⁸ Wawancara dengan Saudari Zumaroh Ketua Pengurus Putri dan pendokumentasian arsip, tanggal 17 Oktober 2007

⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Grafindo, t.t), hlm. 45.

Tabel V
Jawaban Pertanyaan Gambaran Kecerdasan Emosional Santri
Sebelum Puasa Senin dan Kamis

Jml Resp.	No	Unsur EQ	Indikator	Jawaban	Frek	%
10	1	Kesadaran diri	Suka tersinggung	Ya	5	50%
				Kadang-kadang	4	40%
				Tidak pernah	1	10%
	Jumlah				10	100%
			Sadar terhadap kelebihan yang dimiliki	Ya	7	70%
				Kadang-kadang	2	20%
				Tidak pernah	1	10%
	Jumlah				10	100%
			Sadar terhadap kekurangan yang dimiliki	Ya	1	10%
				Kadang-kadang	4	40%
				Tidak pernah	5	50%
	Jumlah				10	100%
			Hal-hal yang membuat marah	Hinaan dari teman	3	30%
				Kurang uang saku	3	30%
				Fitnah dari orang lain	1	10%
				Kurang diperhatikan orang tua	3	30%
	Jumlah				10	100%
			Hal-hal yang membuat senang	Pujian dari teman	4	40%
				Uang saku yang lebih	3	30%
				Diperhatikan oleh orang tua	3	30%
	Jumlah				10	100%

10	2	Pengaturan diri	Pelampiasan ketika marah	Melampiaskan kepada orang lain	5	50%
				Merusak barang/benda	4	40%
				Diam saja	1	10%
	Jumlah				10	100%
			Perilaku ketika gelisah	Mencari hiburan	3	30%
				Berkumpul teman	5	50%
				Mengurung diri di kamar	1	10%
	Jumlah				10	100%
			Menghibur teman yang sedang bersedih	Ya	3	30%
				Kadang-kadang	7	70%
				Tidak pernah	0	0%
Jumlah					10	100%
10			Menjalankan amanat/memegang janji	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	8	80%
				Tidak pernah	0	0%
	Jumlah				10	100%
			Cara bergaul	Memilih teman yang punya kelebihan	6	60%
				Tidak memilih teman	3	30%
				Tidak mau berteman	1	10%
	Jumlah				10	100%
	Jumlah				10	100%
10	3	Motivasi	Mempunyai kemauan kuat untuk mewujudkan setiap keinginan	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	6	60%
				Tidak pernah	2	20%
Jumlah					10	100%

			Putus asa ketika mengalami kegagalan	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	6	60%
				Tidak pernah	2	20%
	Jumlah				10	100%
			Mengutamakan belajar	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	7	70%
				Tidak pernah	1	10%
	Jumlah				10	100%
			Mengutamakan bermain	Ya	5	50%
				Kadang-kadang	3	30%
				Tidak pernah	2	20%
		Jumlah				10
10	4	Empati	Memuji teman berdasarkan apa yang telah dicapai oleh teman	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	4	40%
				Tidak pernah	4	40%
	Jumlah				10	100%
			Mengolok-olok teman	Ya	4	40%
				Kadang-kadang	6	60%
				Tidak pernah	0	0%
	Jumlah				10	100%
			Mengakui kelebihan orang lain	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	6	60%
				Tidak pernah	2	20%
		Jumlah				10
10	5	Ketrampilan sosial	Memberikan bantuan kepada teman yang sedang kesulitan	Ya	2	20%
				Kadang-kadang	6	60%
				Tidak pernah	2	20%
	Jumlah				10	100%

			Menerima bantuan dari teman ketika tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	Ya	4	40%
			Kadang-kadang	3	30%	
			Tidak pernah	3	30%	
	Jumlah				10	100%
			Mau dan mampu bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit	Ya	4	40%
			Kadang-kadang	4	40%	
			Tidak pernah	2	20%	
	Jumlah				10	100%

Tabel VI
Jawaban Pertanyaan Gambaran Kecerdasan Emosional Santri
Sesudah Puasa Senin dan Kamis

Jml Resp.	No	Unsur EQ	Indikator	Jawaban	Frek	%
10	1	Kesadaran diri	Suka tersinggung	Ya	0	0%
				Kadang-kadang	2	20%
				Tidak pernah	8	80%
	Jumlah				10	100%
			Sadar terhadap kelebihan yang dimiliki	Ya	10	100%
				Kadang-kadang	0	0%
				Tidak pernah	0	0%
Jumlah				10	100%	
		Sadar terhadap kekurangan yang dimiliki	Ya	10	100%	
			Kadang-kadang	0	0%	
			Tidak pernah	0	0%	
			Jumlah			

			Hal-hal yang membuat marah	Hinaan dari teman	0	0%
				Kurang uang saku	0	0%
				Fitnah dari orang lain	8	80%
				Kurang diperhatikan orang tua	2	20%
	Jumlah				10	100%
			Hal-hal yang membuat senang	Pujian dari teman	0	0%
				Uang saku yang lebih	1	0%
				Diperhatikan oleh orang tua	9	90%
	Jumlah				10	100%
10	2	Pengaturan diri	Pelampiasan ketika marah	Melampiaskan kepada orang lain	0	0%
				Merusak barang/benda	0	0%
				Beribadah	10	100%
	Jumlah				10	100%
			Perilaku ketika gelisah	Mencari hiburan	0	0%
				Berkumpul teman	0	0%
				Beribadah	10	100%
	Jumlah				10	100%
			Menghibur teman yang sedang bersedih	Ya	8	80%
				Kadang-kadang	2	20%
				Tidak pernah	0	0%
	Jumlah				10	100%
			Menjalankan amanat/memegang janji	Ya	9	90%
				Kadang-kadang	1	10%
				Tidak pernah	0	0%
	Jumlah				10	100%

			Cara bergaul	Memilih teman yang punya kelebihan	0	60%
				Tidak memilih-milih teman	10	30%
				Tidak mau berteman	0	10%
			Jumlah		10	100%
10	3	Motivasi	Mempunyai kemauan kuat untuk mewujudkan setiap keinginan	Ya	8	80%
				Kadang-kadang	2	20%
				Tidak pernah	0	0%
			Jumlah		10	100%
			Putus asa ketika mengalami kegagalan	Ya	0	0%
				Kadang-kadang	0	0%
				Tidak pernah	100	100%
			Jumlah		10	100%
			Mengutamakan belajar	Ya	10	100%
				Kadang-kadang	0	0%
				Tidak pernah	0	0%
			Jumlah		10	100%
			Mengutamakan bermain	Ya	0	0%
				Kadang-kadang	0	0%
				Tidak pernah	10	100%
			Jumlah		10	100%
10	4	Empati	Memuji teman berdasarkan apa yang telah dicapai oleh teman	Ya	9	90%
				Kadang-kadang	1	10%
				Tidak pernah	0	0%
			Jumlah		10	100%

			Mengolok-olok teman	Ya	0	0%
			Kadang-kadang	0	0%	
			Tidak pernah	10	100%	
	Jumlah				10	100%
			Mengakui kelebihan orang lain	Ya	9	90%
Kadang-kadang				1	10%	
Tidak pernah				0	0%	
	Jumlah				10	100%
10	5	Ketrampilan sosial	Memberikan bantuan kepada teman yang sedang kesulitan	Ya	9	90%
				Kadang-kadang	1	10%
				Tidak pernah	0	0%
	Jumlah				10	100%
			Menerima bantuan dari teman ketika tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri	Ya	8	80%
				Kadang-kadang	1	10%
				Tidak pernah	1	10%
	Jumlah				10	100%
			Mau dan mampu bekerjasama dengan teman dalam menyelesaikan pekerjaan yang sulit	Ya	10	100%
				Kadang-kadang	0	0%
Tidak pernah				0	0%	

BAB IV

**PENGARUH PUASA SENIN DAN KAMIS TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN PUTRI AL-HIKMAH
PEDURUNGAN LOR SEMARANG**

A. Pengamalan Puasa Senin dan Kamis Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah

Puasa Senin dan Kamis merupakan salah satu puasa sunnah yang dianjurkan oleh Islam dan juga menjadi puasa yang sering dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW.¹ Sebab-sebab pelaksanaan puasa Senin dan Kamis adalah :

1. Karena pada hari Senin adalah hari kelahiran Nabi Muhammad SAW, sehingga beliau “memperingati” hari kelahirannya dengan berpuasa sunnah.²
2. Hari Senin dan Kamis merupakan hari diangkatnya seluruh amalan manusia di dunia.³

Realita tersebut, bagi orang yang mengetahuinya dan didasarkan rasa keimanan, akan melaksanakan puasa Senin dan Kamis tersebut dengan penuh rasa ikhlas dan semangat tinggi. Akan tetapi, pada umumnya, banyak dari manusia yang melaksanakan puasa Senin dan Kamis tidak berdasarkan pada kelebihan di atas, namun lebih dikarenakan pengetahuan mereka bahwa puasa Senin dan Kamis adalah salah satu puasa sunnah.

Hal ini juga berlaku pada para santri putri Pondok Pesantren Al-Hikmah yang mana mereka melaksanakan puasa Senin dan Kamis sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan sekaligus ingin lebih "irit". Akan tetapi, faktor yang kedua ini tidak menjadi prinsip bagi mereka, meskipun mempunyai uang, mereka tetap menjalankan puasa Senin dan Kamis.

¹ Puasa-puasa sunnah dalam Islam selain puasa Senin dan Kamis antara lain adalah puasa Arafah, puasa tiga hari dalam satu bulan, puasa 6 hari setelah 1 Syawal, dan lain-lain.

² Pada perkembangan berikutnya, menurut jumhur ulama, puasa pada hari Senin tidak hanya dilakukan karena hari Senin merupakan hari yang penting dalam agama Islam; selain hari kelahiran Nabi Muhammad SAW, hari Senin juga merupakan hari diturunkannya al-Qur'an.

³ Lih. Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 21-22.

Seandainya para santri tidak mendasarkan pada niat ibadah, tentu mereka dapat saja membatalkan puasa mereka manakala mereka sedang memiliki kelebihan rizki atau ketika mereka sedang dalam perjalanan jauh. Terlebih lagi posisi mereka adalah siswa dalam sebuah sekolah yang mana mereka lebih banyak mengalami "gangguan"

Di samping itu, dukungan yang diberikan oleh Pondok Pesantren melalui penyediaan makanan berbuka, sebagai konsekuensi tidak ikut sertanya para santri dalam acara makan sore, juga menjadi pemicu semangat berpuasa para santri. Lingkungan pondok pesantren yang penuh dengan kegiatan keagamaan juga menjadi faktor pendukung lainnya yang dapat menjadikan semangat santri semakin berganda dalam menjalankan ibadah puasa. Meskipun tidak mendapatkan perlakuan khusus dalam melaksanakan kegiatan ponpes, nilai-nilai keagamaan yang diajarkan kepada mereka akan menambah pengetahuan mereka tentang puasa Senin dan Kamis yang juga meningkatkan semangat mereka.

B. Pengaruh Puasa Senin dan Kamis terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah

Berdasarkan pada perbandingan hasil jawaban wawancara kepada responden, maka didapati bahwasanya telah terjadi perubahan positif pada kecerdasan emosional para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah melalui pelaksanaan puasa Senin dan Kamis. Perubahan tersebut tentu tidak terjadi begitu saja akan tetapi memiliki kaitan yang erat dengan manfaat yang terkandung dalam puasa Senin dan Kamis.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan orang lain, kemampuan motivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang

lain.⁴ Itulah sebabnya paradigma EQ yang dikonstruksi Goleman lebih mengacu pada kesadaran diri untuk mengendalikan emosi. Bayangkan, apa yang terjadi jika emosi tidak terkendali. Konsekuensi negatifnya adalah orang biasanya lebih marah-marah, padahal sikap marah-marah justru mematikan nalar intelektual yang secara otomatis “membunuh” potensi IQ dan EQ sekaligus.⁵ Kecerdasan emosional dapat dibedakan ke dalam lima elemen yang menyusunnya, yakni kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan ketrampilan sosial.⁶

Berdasarkan pada pengertian kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman, maka dapat disarikan bahwasanya inti dari penemuan kecerdasan emosional dalam diri manusia adalah bagaimana manusia mampu mengendalikan emosi pada diri mereka sehingga mampu menghasilkan kejernihan hati dan berdampak pada timbulnya kecerdasan berfikirnya.

Berkenaan dengan masalah penataan hati, Islam sendiri menegaskan bahwasanya manusia sangat perlu untuk menata hatinya dengan memberikan “makanan” yang baik pada hatinya. Makanan hati yang dimaksud tidak lepas dari ibadah-ibadah yang harus dilaksanakan oleh manusia, baik ibadah individu maupun ibadah sosial. Kondisi hati memang sangat erat kaitannya dengan seluruh perbuatan yang dihasilkan oleh manusia. Hal ini telah dijelaskan oleh Nabi Muhammad dalam salah satu haditsnya yang berbunyi:

⁴ Agus Ngermanto, *Kuantum Quotient (Kecerdasan Kuantum): Cara Cepat Melejit IQ, EQ dan SQ secara harmonis*, (Bandung: Nuansa, 2001), hlm. 98

⁵ Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia (Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ lebih Penting dari Pada IQ dan EQ)*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 45

⁶ Kesadaran diri meliputi kemampuan manusia untuk mengetahui dan merasakan perasaan yang ada dalam dirinya, serta mengetahui penyebabnya. Selain itu, kesadaran diri juga ditandai dengan kemampuan manusia untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri mereka; Pengaturan diri merupakan elemen kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan manusia dalam mengolah dan mengatur diri berkaitan dengan emosi mereka, kemampuan dalam menjalankan amanat, serta kemampuan beradaptasi; elemen motivasi meliputi kemampuan manusia untuk mewujudkan keinginan-keinginan positifnya dan mampu menghadapi rintangan dan hambatan yang dihadapinya; empati merupakan elemen kecerdasan emosional yang meliputi kemampuan manusia untuk mengerti perasaan orang lain sebagaimana ia merasakan perasaan yang dialaminya ketika menghadapi permasalahan; ketrampilan sosial dalam kecerdasan emosional meliputi kemampuan manusia untuk melakukan interaksi dengan orang lain. Lih. Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, (Jakarta: Gramedia, t.t), hlm. 45.

حَدِيثُ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ وَأَهْوَى النُّعْمَانُ بِإِصْبَعَيْهِ إِلَى أُذُنَيْهِ ... أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ. (رواه بخاري ومسلم)

Artinya: Diriwayatkan daripada Nukman bin Basyir r.a katanya: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, sambil Nukman memegang kedua belah telinganya:Ingatlah! Sesungguhnya didalam tubuh manusia itu ada segumpal daging, apabila ia baik maka baiklah seluruh tubuhnya dan jikalau ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya, tidak lain dan tidak bukan itulah yang dikatakan hati. (H.R. Bukhori Muslim).⁷

Oleh karena itu, untuk membentuk hati yang baik guna menghasilkan perbuatan yang baik pula, manusia harus melakukan pendekatan diri kepada Allah melalui ibadah-ibadah antara lain dengan puasa sunnah Senin dan Kamis yang telah ditentukan dan berdasar pada syari'at Islam. Untuk mempermudah usaha manusia tersebut, Allah memberikan fasilitas ibadah yang khusus bagi manusia untuk menata keadaan emosi mereka. Ibadah tersebut tidak lain adalah puasa.

Secara umum, puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Puasa merupakan ibadah yang berguna bagi manusia untuk mengendalikan emosi. Melalui puasa, manusia juga dapat menemukan rasa sosial, khususnya masalah yang berkaitan dengan keadaan kaum yang papa. Rasa lapar dan haus, meskipun memiliki peluang untuk melawannya dengan uang yang lebih, yang harus dijalani oleh manusia karena syari'at mengingatkan keadaan saudara mereka yang tidak memiliki kesempatan untuk merasakan kenikmatan makan dan minum layaknya mereka ketika tidak berpuasa.

Inti puasa, baik puasa sunnah maupun puasa wajib,⁸ selain sebagai proses ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah pada intinya adalah sama, yakni pada usaha yang diperuntukkan manusia guna mengendalikan emosi diri mereka.

⁷ CD Hadits Bukhari Muslim No. 933

⁸ Puasa wajib dalam ajaran Islam hanyalah puasa Ramadhan, sedangkan puasa lainnya yang dilaksanakan oleh umat Islam di luar Ramadhan dan sesuai dengan syari'at Islam adalah puasa sunnah.

Karena manusia merupakan makhluk Allah yang sarat dengan perbuatan lupa dan dosa. Pengendalian diri manusia tersebut berhubungan erat dengan fungsi puasa sebagai obat dari penyakit hati. Hal ini sebagaimana dituliskan oleh Ibrahim al-Khawwash, “Obat hati ada lima: (1) membaca al-Qur’an dengan merenungkan maknanya, (2) mengosongkan perut, (3) melaksanakan sholat malam, (4) ber-*tadharru’* kepada Allah pada saat fajar, (5) duduk bersanding dan berdekatan dengan orang-orang saleh.”⁹ Dengan demikian, dapat diketahui bahwa inti dari pengendalian diri dalam berpuasa merupakan pengobatan hati bagi yang menjalaninya. Oleh karena itu, melalui puasa Senin dan Kamis manusia dapat membentuk sendiri kecerdasan emosionalnya. Hal ini didasarkan pada factor-faktor berikut ini:

1. Faktor Syari'at dalam Puasa

Ibadah dalam Islam tidak dilakukan secara asal-asalan melainkan dilakukan sesuai dengan syari'at yang telah mengaturnya. Begitu pula dengan pelaksanaan puasa. Puasa dalam syari'at Islam dilaksanakan dengan berniat dan sahur yang kemudian menahan untuk tidak melakukan seluruh larangan yang ada di dalamnya dan diakhiri dengan berbuka sesudah waktunya.¹⁰

Larangan-larangan yang ada di dalam (waktu) puasa adalah:

- a. Larangan makan dan minum; memasukkan sesuatu ke dalam delapan lubang dalam tubuh manusia kecuali proses bernafas dan bersuci.¹¹

Makan dan minum adalah proses manusia untuk mempertahankan hidupnya. Tanpa makan dan minum dalam jangka waktu yang panjang, manusia akan menjadi sakit atau bahkan dapat menemui ajalnya. Allah

⁹ Muhammad Ibrahim Salim, *The Miracle of Shaum (Mukjizat Puasa)*, terj. Muhammad Jawis, (Jakarta: Amzah, 2007), hlm. 124-125.

¹⁰ Waktu sahur dilaksanakan pada saat sebelum terbit fajar; waktu puasa adalah dimulai sejak waktu sahur habis dan diakhiri pada saat tiba waktunya berbuka, yakni pada saat dikumandangkan azan magrib.

¹¹ Untuk persoalan bersuci pun ada batasannya, di mana air tersebut hanya digunakan untuk berkumur atau membersihkan lubang dan tidak menelannya atau memasukkan ke dalamnya dengan sengaja.

sendiri memerintahkan manusia untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum dalam hidupnya. Akan tetapi, makan dan minum yang berlebihan merupakan sebuah larangan Allah kepada manusia karena pemborosan merupakan perbuatan yang sangat mendekatkan manusia kepada golongan setan.

Larangan makan dan minum pada waktu pelaksanaan puasa, menurut penulis, memiliki manfaat untuk bahan introspeksi manusia terhadap kondisi lingkungan hidup, terutama kenyataan takdir Allah yang berkaitan dengan penciptaan miskin dan kaya. Melalui proses menahan lapar dan haus yang mestinya dapat dihilangkan karena mereka memiliki uang untuk membeli makanan, manusia diajarkan untuk tidak melupakan bahwa masih banyak saudara mereka yang merasakan rasa lapar dan haus meskipun bukan pada saat berpuasa. Dengan mengetahui hal itu, manusia akan memiliki rasa sosial serta kepedulian sosial. Oleh karena itu, melalui larangan makan dan minum dalam berpuasa, paling tidak ada tiga nilai bagi terbentuknya kecerdasan emosional, yakni:

1) Terbentuknya empati

Melalui rasa lapar dan haus yang harus ditahan, manusia akan dapat merasakan bagaimana menjadi orang yang tidak punya atau kekurangan rizki, di mana mereka senantiasa merasakan haus dan lapar. Dengan begitu, manusia mampu berintrospeksi sehingga mereka tidak akan memberikan respon negatif manakala mereka menjumpai orang-orang yang meminta-minta untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum. Begitu juga dengan ranah perasaan sosial lainnya dalam diri manusia, mereka akan terlatih untuk tidak memberikan tanggapan, khususnya tanggapan negatif terhadap manusia lainnya yang sedang mengalami sesuatu hal. Manusia akan memahami terlebih dahulu sesuatu hal yang menimpa manusia lain dengan mengandaikan peristiwa tersebut menimpa dirinya dan baru kemudian memberikan

respon. Dengan demikian, manusia akan memiliki kemampuan untuk berempati kepada sesamanya. Bahkan selain itu, proses puasa juga melahirkan empati tentang bagaimana kemudian mereka bersikap positif terhadap peristiwa yang menimpa teman-teman di sekitarnya.

2) Terbentuknya ketrampilan sosial

Perasaan yang timbul dari proses puasa, terlebih perasaan sebagai manusia yang kekurangan, memiliki dampak positif dalam pembangunan wacana interaksi sosial manusia. Melalui hal tersebut, manusia akan memiliki pandangan yang lebih luas tentang hidup dan berkehidupan. Mereka tidak akan lagi memiliki pandangan bahwa yang berhak menikmati hidup adalah mereka yang memiliki kesempatan dan sarana yang memadai, namun semua orang berhak menikmati hidup.

Dengan demikian, mereka akan berusaha memberikan bantuan kepada saudaranya yang kekurangan untuk agar lebih dapat menikmati hidup sebagaimana manusia pada umumnya. Hubungan ini secara tidak langsung juga akan bermanfaat pada pengetahuan dan pemahaman bahwa dalam berkehidupan, semua manusia dari berbagai jenis latar belakang sosial adalah sama dan menjadi saudara. Tidak ada perbedaan di antara manusia melainkan tingkat ketakwaan. Hal inilah yang menjadi pokok alasan mengapa kemudian para santri putri mengalami perubahan dalam pola bergaul, khususnya dalam mencari dan menentukan teman bermain.

3) Terbentuknya motivasi hidup

Interaksi sosial dengan tidak membedakan status sosial di antara para santri, kemudian akan memberikan dampak positif bagi perkembangan pengetahuan para santri. Jaringan hubungan dengan manusia yang memiliki status sosial yang rendah akan memberikan pengetahuan mengenai sebab-sebab mereka mengalami hal itu. Sedangkan jaringan

dengan manusia yang memiliki status sosial yang tinggi akan memberikan pengetahuan mengenai bekal apa saja yang diperlukan untuk memperoleh status tersebut. Oleh karenanya, manusia kemudian dapat menjadikan semua itu sebagai referensi hidupnya yang akan menjadi dasar segala perbuatan atau tindakan yang akan dikerjakan. Dengan demikian manusia akan lebih termotivasi untuk dapat berbuat lebih baik dengan dalih agar terhindar menjadi manusia dengan status sosial rendah dan menjadi manusia dengan status sosial yang tinggi. Hal inilah, yang menurut penulis, menjadi penyebab berubahnya motivasi para santri, di mana mereka setelah melaksanakan puasa Senin dan Kamis lebih memilih memperbanyak belajar daripada bermain.

b. Larangan marah

Marah akan terjadi manakala manusia tidak dapat memenuhi salah satu kebutuhan mendasar dalam kehidupannya. Kadangkala marah tersebut tidak beraturan dan seringkali merugikan pihak lain selain diri manusia itu sendiri.

Melalui pelaksanaan puasa Senin dan Kamis, manusia lebih dapat mengendalikan letupan emosinya. Hal ini tidak terlepas dari aturan syari'at yang mengharuskan manusia memendam amarahnya manakala sedang melaksanakan puasa. Dengan pelatihan yang berkelanjutan dan dilakukan secara terus menerus, maka keadaan emosi manusia lambat laun akan mengalami perubahan di mana mereka akan lebih mampu menguasai emosi dan mengerti bagaimana bertindak di saat sedang emosi.

Dalam lingkup usaha membentuk kecerdasan emosi, larangan marah memiliki keterkaitan dengan beberapa elemen dalam kecerdasan emosi, yakni:

1) Pengaturan diri

Melalui puasa, manusia akan lebih dapat mengendalikan kadar emosi. Semakin sering manusia melaksanakan puasa, maka peluang untuk melatih emosi mereka juga akan semakin besar. Mereka tidak akan lagi mudah mengeluarkan amarahnya. Dengan adanya "paksaan" untuk tidak marah ketika puasa, maka lambat laun manusia akan terbiasa merespon sesuatu hal yang membuatnya menjadi marah dengan respon yang positif. Melalui puasa, seorang manusia akan lebih dapat mengerti dan memahami apa saja yang telah membuatnya marah dan secara tidak langsung juga akan dapat mengerti bagaimana cara mengendalikan amarah tersebut di saat muncul pada waktu melaksanakan puasa. Dengan demikian, nantinya manusia akan mengetahui bagaimana meredam marah yang benar. Kenyataan ini juga disadari oleh para santri putri di mana mereka menghadapi marah dengan filosofi puasa, di mana menurut mereka, puasa merupakan jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah, oleh karena itu, ketika muncul sesuatu yang dapat menyebabkan marah, maka jalan untuk meredamnya adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah.

2) Empati

Pengetahuan akan situasi yang membuat marah diri seseorang secara tidak langsung juga memberikan pelajaran bagaimana dia akan berlaku kepada seseorang. Sehingga seseorang tersebut akan berfikir untuk melakukan hal-hal yang akan semakin membuat orang lain marah ketika sedang marah. Bahkan, bisa jadi, mereka malah akan memberikan solusi kepada orang yang sedang marah cara-cara untuk meredakan dan sekaligus meredam marahnya.

3) Ketrampilan sosial

Kemampuan untuk mengatur diri sebagai efek dari puasa, memiliki dampak positif pada perkembangan ketrampilan sosial manusia. Dengan adanya kemampuan tersebut, maka manusia akan mengubah

cara bersosialisasinya, paling tidak manusia akan menjalin hubungan (interaksi) sosialnya tanpa dilandasi oleh amarah.

Larangan-larangan tersebut di atas, secara langsung maupun tidak langsung sangat berhubungan erat dengan hawa nafsu manusia. Seringkali manusia, di saat tidak puasa sangat menikmati makan dan minum sepuasnya dengan berbagai aneka makanan dan minuman,¹² seringkali pula manusia di saat tidak puasa tidak tertata emosinya dan berakibat pada pelampiasan emosi kepada orang lain.

Oleh karena itu, pada dasarnya, puasa merupakan salah satu media yang disediakan oleh Allah untuk manusia agar dapat mengatur keadaan dan kesehatan hawa nafsunya.

2. Faktor Hikmah dalam Puasa Senin dan Kamis

Pengaruh puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional seseorang tidak dapat dilepaskan dari "kekeramatan" hari Senin dalam ajaran Islam. Pada hari Senin Nabi Muhammad SAW sebagai pembawa Islam dilahirkan; dan pada hari Senin pula al-Qur'an sebagai pedoman hidup dan merupakan hidayah Allah kepada manusia diturunkan.

Secara tidak langsung hari Senin adalah hari yang penuh berkah. Selain itu, lahirnya Nabi Muhammad SAW dan turunnya al-Qur'an merupakan pertanda bahwa pada hari Senin Allah menurunkan hidayah dan pedoman hidup bagi manusia. Sehingga secara tidak langsung, manusia yang melaksanakan puasa pada hari Senin akan lebih mendapatkan berkah dan hidayah dari Allah ketimbang manusia yang tidak melaksanakannya. Memang pada hari itu, manusia tetap melaksanakan ibadah, akan tetapi jika ditambah dengan pelaksanaan ibadah sunnah, maka kuantitas dan kualitas berkah yang diperoleh akan memiliki nilai tambah.

¹² Larangan syara' mengenai waktu berhubungan badan adalah pada saat istri sedang mengalami haid, dan di saat istri sedang dalam masa nifas.

Di samping sebagai ibadah sunnah, melaksanakan puasa Senin dan Kamis juga merupakan salah satu sunnah yang ditinggalkan oleh Nabi sekaligus juga menjadi bentuk "penghormatan" umat Islam kepada kelahiran Nabi Muhammad. Status Nabi Muhammad sebagai *habibullah* telah menjadikan Allah memberikan perilaku khusus terhadap Nabi. Salah satu hal adalah tentang ketentuan Allah berkaitan dengan orang yang bershalawat kepada Nabi Muhammad yang akan dibalas dengan sepuluh kali lipat setiap puasanya. Logikanya, bershalawat saja mendapatkan pahala yang berlimpah apalagi jika menghormatinya dengan mengikuti sunnah pada hari turunnya segala berkah.

Sedangkan kaitannya dengan hari Kamis, yang memiliki keistimewaan yang sama dengan hari Senin, yakni diangkatnya amal perbuatan manusia oleh Allah. Dengan keadaan yang beriman dan melaksanakan salah satu sunnah-Nya, tentu saja amalan yang dicatat memiliki nilai lebih daripada amalan orang-orang yang tidak melaksanakan puasa. Dengan demikian, maka akan semakin tenang jiwa seseorang yang di saat pengangkatan amal perbuatan mampu "menunjukkan" keimanan tersebut. Terkait dengan hal ini, Allah telah menjanjikannya dalam surat ar-Ra'du ayat 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'du : 28)

Dengan demikian, dapat diketahui bahwasanya melalui puasa Senin dan Kamis, manusia akan mendapatkan nilai lebih dari Allah sebagai "hamba yang beriman" sehingga hal ini juga akan mempengaruhi ketenteraman hati yang akan mereka dapatkan.

C. Cara Santri Mengatasi Hambatan dalam Puasa Senin dan Kamis

Hambatan-hambatan yang timbul dalam pelaksanaan puasa Senin dan Kamis para santri putri Pondok Pesantren Al-Hikmah adalah sebagai berikut:

1. Keadaan teman yang tidak berpuasa

Hambatan ini terjadi pada saat sekolah dan ketika berada di pondok di mana pada kenyataannya tidak seluruh siswa melaksanakan aktifitas puasa Senin dan Kamis. Hal ini sedikit memberikan hambatan bagi para santri dalam melaksanakan puasa Senin dan Kamis di mana ketika mereka menjalankan aktifitas menahan lapar dan haus, mereka harus menyaksikan teman-temannya asyik makan dan minum. Akan tetapi, para santri tidak menjadikan hal tersebut sebagai hambatan yang berarti karena mereka berpandangan bahwasanya ibadah adalah urusan antara manusia dengan Allah dan tidak akan melibatkan keadaan orang di sekitarnya.

Anggapan tersebut sedikit banyak memberikan santri kekuatan batin dan menyebabkan mereka semakin mengetahui kenyataan dalam bergaul. Dikatakan menemukan pengetahuan dalam hal bergaul karena dengan kenyataan bahwa tidak seluruh teman melaksanakan puasa membuat para santri memiliki "pelajaran" baru bahwasanya teman yang tidak melaksanakan puasa harus tetap dijadikan teman. Hal inilah yang kemudian, menurut penulis, mampu memberikan pengaruh terhadap ketrampilan sosial mereka seperti telah dijelaskan di atas.

2. Proses belajar yang menyita tenaga

Selain hambatan tersebut, hambatan lain yang didapat di sekolah adalah proses belajar yang menyita energi. Keadaan ini, jika tanpa diniati dengan niat yang serius, akan menjadikan seorang yang melakukan puasa akan dapat membatalkan puasa mereka akibat krisis energi yang mereka alami di saat belajar. Akan tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi para santri, sebab mereka memiliki prinsip bahwasanya menuntut ilmu juga merupakan salah satu ibadah. Sehingga mereka berpendapat bahwa tidak mungkin sebuah

ibadah harus membatalkan ibadah yang lainnya yang malah akan menghilangkan pahala dari ibadah tersebut dan menyebabkan pelakunya mendapatkan dosa.

3. Tidak Melaksanakan Sahur

Sebenarnya, tidak terlaksananya sahur. Tidak terlaksanakannya sahur dapat disebabkan oleh dua hal, yakni memang sengaja tidak sahur; dan tidak sengaja tidak sahur. Mengenai faktor yang pertama, menurut penulis, bukan merupakan suatu hambatan karena memang disengaja oleh para santri. Akan tetapi terkait dengan hambatan yang kedua, menurut penulis merupakan hambatan. Akan tetapi, para santri menanggapi hambatan tersebut dengan cara mengharapkan ridla Allah agar memberikan bantuan kepada mereka untuk dapat kuat dalam menjalani puasa yang mereka laksanakan.

Dengan memperhatikan alasan-alasan para santri dalam menghadapi hambatan dalam melaksanakan puasa, akan dapat diketahui bahwasanya dalam menghadapi hambatan tersebut, para santri menempuh satu jalur yakni jalur Ilahiyah. Jalur Ilahiyah yang dimaksud adalah dengan mempercayakan kekuatan yang penuh adalah kekuatan Allah sehingga setiap memohon kekuatan adalah kepada Allah. Selain itu jalur Ilahiyah lain adalah adanya kepercayaan bahwa suatu ibadah tidak akan mungkin membatalkan ibadah yang lainnya, serta keyakinan bahwa ibadah wajib yang ditunjang dengan pelaksanaan ibadah sunnah akan menghasilkan sebuah hasil yang maksimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan puasa Senin dan Kamis para santri Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah diawali dengan niat sebagai langkah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan sekaligus untuk lebih irit. Pelaksanaan puasa Senin dan Kamis bukan merupakan program pondok, namun pihak pondok memberikan dukungan dengan jalan menyediakan makan untuk berbuka sebagai konsekuensi ikutnya para santri yang berpuasa pada saat makan sore.
2. Pengaruh puasa terhadap kecerdasan emosi para santri terletak pada dua hal yakni :

Berdasarkan pada perbandingan hasil jawaban wawancara kepada responden, maka didapati bahwasanya telah terjadi perubahan positif pada kecerdasan emosional para santri di Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah melalui pelaksanaan puasa Senin dan Kamis. Adanya perubahan positif ini dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu :

- a. Faktor syari'at dalam puasa, yang meliputi larangan-larangan yang ada di dalam puasa yang mencakup larangan makan dan minum, larangan marah, dan larangan berhubungan intim. Pada larangan makan dan minum dapat memberikan pengaruh terhadap terbentuknya elemen kecerdasan emosi meliputi : elemen kesadaran diri, motivasi, empati, dan ketrampilan sosial. Sedangkan larangan-larangan dapat memberikan pengaruh terhadap elemen kecerdasan emosi yang meliputi : elemen pengaturan diri, empati dan ketrampilan sosial.

- b. Faktor hikmah puasa, faktor yang mempengaruhi adalah “kekeramatan” hari Senin dan Kamis serta janji Allah kepada umat manusia yang mau mendekatkan diri mereka kepada Allah.
3. Cara santri mengatasi hambatan dalam pelaksanaan puasa Senin dan Kamis

Pelaksanaan puasa lebih terpusat pada jalur Ilahiyah dimana mereka menganggap bahwa tidak mungkin hambatan yang menghadang tidak dapat dihilangkan melalui permohonan kekuatan kepada Allah. Selain itu para santri juga beranggapan bahwa belajar yang menyita waktu bukanlah hambatan namun merupakan dukungan untuk melaksanakan ibadah puasa Senin dan Kamis

B. Saran-saran

Beberapa saran telah penulis hasilkan berdasarkan penelitian yang penulis laksanakan. Saran tersebut merupakan masukan dari penulis di antaranya, kepada:

1. Santri pada umumnya

Para santri hendaknya mau mengamalkan ibadah puasa Senin dan Kamis, karena dengan mengamalkan ibadah puasa Senin dan Kamis dapat mendekatkan diri kepada Allah, sekaligus dapat membantu mencerdaskan emosional.
2. Santri yang menjalankan puasa Senin dan Kamis

Diharapkan mampu menjaga kuantitas dan kualitas puasa Senin dan Kamis. Karena, dengan menjalankan puasa Senin dan Kamis secara sungguh-sungguh dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah, menambah keberkahan dalam hidup, dan juga mempunyai pengaruh yang positif bagi kecerdasan emosional.
3. Pondok Pesantren

Sebaiknya puasa Senin dan Kamis dijadikan sebagai program pendukung pengajaran keagamaan dengan mendasarkan pada keunggulan yang ada dalam puasa sunnah Senin dan Kamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*, Jakarta: Arga, 2001
- Akah, Abduh Zulfidar, *160 Kebiasaan Nabi SAW*, Jakarta: Pustaka al-Kautsar, 2002
- Al-Ghozali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, Jakarta: Mizan, 1994
- Alwi, Hasan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005
- An-Najati, M. Ustman, *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi*, terj. Irfan Salim, Jakarta: Hikmah, 2002
- Apartanto, Pios, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, 1994
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1997
- _____, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Bina Aksara, 1989
- Ash Shiddieqy, Tengku Muhammad Hasbi, *Pedoman Puasa*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000
- As-Sayyid, Rasyad Fuad, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2004
- CD Hadits Bukhari Muslim No. 933
- Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1996
- Goleman, Daniel, "Emotional Intelligence", terj. T. Hermaya, *Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting dari pada IQ*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2000
- _____, *Kecerdasan Emosi Mencapai Puncak Prestasi*, Jakarta: Gramedia, 2001
- Hadi, Amiruddin dan Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia, 1998
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research I*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989

- _____, *Metodologi Research*, Jilid II, Yogyakarta: Andi Of Set, 2000
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakti Primayasa, 1996.
- Julaiha, Elissiti, *Spiritual Perenting*, Curiosita, 2004
- Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Gramedia, 1994.
- Madjid, Nurcholis, dkk., *Puasa Titian Menuju Rayyan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzaki, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Grafindo Persada, 2000
- Mursi, Muhammad Said, *Melahirkan Anak Masya Allah, Sebuah Terobosan Dunia Pendidikan Modern*, Jakarta: Cendekia, 1998
- Musbikin, Imam, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004
- Nggermanto, Agus, *Quantum Quotient (Kecerdasan Kuantum) Cara Cepat Melejit IQ, EQ dan SQ Secara Harmonis*, Bandung: Nuansa, 2001
- Qordhowi, Yusuf, *Fiqh Puasa*, Surakarta: Era Intermedia, 2000
- Said, Usman, *Ilmu Fiqih Jilid-1*, Jakarta: Direktur Pembinaan Perguruan Tinggi Islam, 1983
- Salim, Muhammad Ibrahim, *The Miracle of Shaum (Mukjizat Puasa)*, terj. Muhammad Jawis, Jakarta: Amzah, 2007
- Segal, Jeanne, *Melejitkan Kepekaan Emosional Cara Baru untuk Mendayagunakan Potensi Listing dan Kekuatan Emosional Anda*, Bandung: Kaifa, 2001
- Shapiro, Lowrence E., *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada anak*, Jakarta: Gramedia, 2001
- Stein, Steven J. dan Howard Emansipasi Book, *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Bandung: Kaifa, 2003
- Suharsono, *Mencetuskan Anak, Mensintesa Kembali IQ, IE dengan 15*, Jakarta: Inisiasi Press, 2000
- Sukamto, Soejono, *Suatu Pengantar Sosiologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1990

Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia (Kecerdasan Spiritual Mengapa SQ lebih Penting dari Pada IQ dan EQ)*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002

Surahmad, Winarno, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*, Bandung: CV. Tersita, 1993.

Suyadi, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2000

www.Nail-arhive.Com/jamaah@Arroyyan.Com/Msg.01669

Yusuf, Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2002

DRAFT WAWANCARA

Responden

Pengasuh / Pengurus Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang

Target pertanyaan:

1. Sejarah Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang
2. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang
3. Kondisi pembelajaran di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang (asatidz dan siswa)

Pertanyaan:

1. Kapan Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang didirikan dan atas dasar apa?
2. Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang dikenal sebagai pondok hafalan al-Qur'an, tetapi mengapa tidak seluruh santri tidak menghafalkan al-Qur'an?
3. Untuk menunjang aktifitas Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang, sarana dan prasarana apa saja yang ada di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang?
4. Berapa jumlah asatidz di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang?
5. Berasal dari latar belakang pendidikan apa saja asatidz di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang?
6. Berapa jumlah santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang?
7. Bagaimana klasifikasi santri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang?

DRAFT WAWANCARA

Responden:

Santri Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang

Target data:

1. Aktivitas kependidikan selama di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang
2. Keadaan emosional sebelum puasa Senin Kamis
3. Aktivitas Puasa Senin Kamis
4. Keadaan emosional sesudah puasa Senin Kamis

Pertanyaan

1. Jenjang pendidikan apa yang sedang dijalani saat ini?
2. Berapa lama tinggal di Pondok Pesantren Al-Hikmah Pedurungan Semarang?
3. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda suka dipuji oleh orang lain?
4. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda suka memuji prestasi orang lain?
5. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, hal apakah yang bisa membuat anda bahagia?
6. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, hal apakah yang membuat anda marah?
7. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah yang anda lakukan pada saat anda sedang gelisah?
8. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda melimpahkan kemarahan anda kepada orang lain?
9. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda merasa memiliki kelebihan pada diri anda?
10. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda menyadari kekurangan yang ada pada diri anda?
11. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, bagaimanakah cara anda berteman?
12. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda suka mengolok-olok teman?
13. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda suka jika diolok-olok oleh teman?

14. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apa yang akan anda lakukan pada saat sedang bersedih/marah?
15. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda mau bekerjasama dengan orang lain?
16. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda mau memberikan pertolongan kepada orang lain?
17. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, apakah anda mau menerima pertolongan kepada orang lain?
18. Pada saat anda sedang duduk di SMP/MTs, manakah yang lebih penting, belajar ataupun bermain?
19. Apakah yang melatarbelakangi anda untuk melaksanakan puasa Senin Kamis?
20. Apakah anda melaksanakan sahur pada saat melaksanakan puasa Senin Kamis?
21. Apakah anda akan membatalkan puasa Senin Kamis anda manakala anda sedang bepergian jauh?
22. Apakah anda akan membatalkan puasa manakala anda sedang mengikuti kegiatan pondok yang padat?
23. Apakah anda akan membatalkan puasa anda manakala anda tidak melaksanakan sahur?
24. Apa yang anda lakukan pada saat sedang melaksanakan puasa di saat tidak ada aktifitas pondok maupun aktifitas sekolah?
25. Apakah anda merasa terganggu dengan keadaan teman anda yang tidak berpuasa di sekolah pada saat anda sedang berpuasa?
26. Apakah anda merasa berat dengan aktifitas pondok pada saat anda sedang berpuasa?
27. Saat ini, apakah anda suka dipuji oleh orang lain?
28. Saat ini, apakah anda suka memuji prestasi orang lain?
29. Saat ini, hal apakah yang bisa membuat anda bahagia?
30. Saat ini, hal apakah yang membuat anda marah?
31. Saat ini, apakah yang anda lakukan pada saat anda sedang gelisah?
32. Saat ini, apakah anda melimpahkan kemarahan anda kepada orang lain?
33. Saat ini, apakah anda merasa memiliki kelebihan pada diri anda?
34. Saat ini, apakah anda menyadari kekurangan yang ada pada diri anda?
35. Saat ini, bagaimanakah cara anda berteman?

- 36. Saat ini, apakah anda suka mengolok-olok teman?
- 37. Saat ini, apakah anda suka jika diolok-olok oleh teman?
- 38. Saat ini, apa yang akan anda lakukan pada saat sedang bersedih/marah?
- 39. Saat ini, apakah anda mau bekerjasama dengan orang lain?
- 40. Saat ini, apakah anda mau memberikan pertolongan kepada orang lain?
- 41. Saat ini, apakah anda mau menerima pertolongan kepada orang lain?
- 42. Saat ini, manakah yang lebih penting, belajar ataukah bermain?